"مات هيغ استثنائي" ستيفن فراي

الطبعة الأولى

أسباب للبقاء حياً

مكتبة

مات هيغ

ترجمة: محمد الضبع



"عمل فني فريد قد ينقذ حياة البعض" جوانا لوملي



مكتبة | 456

أسباب للبقاء حياً

- أسباب للبقاء حيًا
- مات هيغ
- دار كلمات للنشر والتوزيع
- الطبعة الأولى ٢٠١٨

دولة الكويت / محافظة العاصمة

تلفون : ٠٠٩٦٥٩٩١١٩٩٣٤

تويتر : @Dar_kalemat

إنستجرام : Dar_kalemat

بريد إلكتروني :

Dar_Kalemat@hotmail.com

info@darkalemat.com

الموقع الإلكتروني :

http://www.darkalemat.com

رقم الإيداع / 2018-1143

ISBN:978-99966-95-53-7

أسباب للبقاء حياً

Reasons to Stay Alive

مات هيغ

Matt Haig

ترجمة:

محمد الضبع

456 | مكتبة

٢٠١٨



مؤلفات أخرى لمات هيغ

- العائلة الأخيرة في إنجلترا
- نادي الآباء الموتى
- البشر
- كيف تُوقف الزمن
- ملاحظات حول كوكب متوتر

إلى أندريا

هذا الكتاب مستحيل

لم يكن هذا الأمر معقولاً قبل ثلاث عشرة سنة من الآن .

لقد كنت أقترب من حافة الموت ، أو الجنون .

لم تكن لدي أيّ فرصة للنجاة . في ذلك الوقت كنت أشكّ في قدرتي على النجاة لعشر دقائق . وفكرة كوني سليمًا بما يكفي وواثقًا بما يكفي للكتابة عن تلك التجربة هو أمر يستحيل عليّ تصديقه في الماضي .

إحدى أهم الأعراض الرئيسية للاكتئاب هي انعدام الأمل . عدم القدرة على رؤية المستقبل . يبدو لك النفق مظلمًا ومغلقًا من الجهتين ، وأنت محاصر بداخله . ولو عرفتُ حينها ما سيحدث في المستقبل ، لو عرفتُ أن نهاية النفق ستكون أكثر اللحظات إشراقًا في حياتي ، لصمدتُ ووصلتُ إليها لأرى النور .

وهذا الكتاب الذي تحمله بين يديك هو الدليل الحي على أن الاكتئاب يكذب ويجعلك تؤمن بأشياء لا وجود لها .

ولكن الاكتئاب بحد ذاته ليس كذبة . إنه أكثر الأشياء التي جرّبتها حقيقةً في حياتي .

وبالنسبة لَمن حولك ، يبدو الاكتئاب وكأنه مجرد وهم . وأنت تسير بينهم برأس محترق ولكن أحدًا لا يرى النيران وهي تلتهمك . ولأن الاكتئاب خفي وغامض إلى هذا الحد ، فإنه من السهل أن

تشعر بوصمته . ووصمته قاسية جدًا ، لأنها تؤثر في الأفكار ، والاكتئاب هو مرض الأفكار .

ستشعر بالوحدة إن كنت مكتئبًا ، ولأنك مؤمن باستحالة وجود شخصٍ على هذا الكوكب باستطاعته تخيّل حجم ألمك . ستجد أنك مرعوبٌ من إظهار غضبك ، ولذلك فإنك تحتفظ بكل مشاعر الغضب بداخلك ، وتخشى في الوقت نفسه من أن يلحظك الآخرون فتصمت بشكل كامل ، وهذا يؤدي لإحساسك بالعار . الكلمات - منطوقةً كانت أم مكتوبة - هي ما يجعلنا نتصل بالعالم ، ولهذا فإن الحديث عن مشاعرنا والكتابة عنها ، يساعدنا على الاتصال بالآخرين ، وعلى الاتصال بأنفسنا أيضًا .

أعرف ، أعرف ، نحن بشر . نحن فصيلة مميزة . وعلى عكس الحيوانات الأخرى نرتدي الملابس ونقوم بعملية التناسل خلف الأبواب المغلقة . ونشعر بالعار عندما لا تسير الأمور معنا بشكل جيد . ولكننا سننمو ونتطور لنتجاوز هذا الإحساس ، والطريقة التي سنتمكن بها من تحقيق هذا هي بالحديث عن المشكلة . وربما بالقراءة والكتابة عنها أيضًا .

أؤمن بهذه الفكرة . لأن القراءة والكتابة هي التي أنجتني من الظلمة . ومنذ أن أدركت أن الاكتئاب كان يكذب عليّ بشأن المستقبل ، أردت أن أكتب كتابًا عن تجربتي ، لأقف أمام الاكتئاب والقلق وجهًا لوجه . لتحجيم وصمة العار ، ولإقناع الناس - في أمنية خيالية - أن قعر الوادي ليس أفضل الأماكن لفهم حقيقة الموقف .

كتبتُ هذا الكتاب لأنّ أقدَم الكليشيهات مازال أصدَقها . الوقت يشفي الجروح . والضوء ينتظر العابرين في آخر النفق ، حتى لو لم تتمكن من رؤيته الآن . والكلمات ، أحيانًا ، بإمكانها أن تهبك الحريّة .

ملاحظة، قبل أن نبدأ

عقولنا فريدة . ولهذا فإنها تُصاب بطرق فريدة . لقد عانى عقلي بطريقة مختلفة بعض الشيء عن بقية العقول . تجاربنا تتقاطع مع تجارب غيرنا من البشر ، ولكنها ليست التجارب ذاتها تمامًا . بعض التسميات المظليّة مثل «اكتئاب» («قلق» و«اضطراب الهلع» و«الوسواس القهري») تعتبر تسميات مفيدة فقط إن وضعنا في اعتبارنا أن البشر لا يتشاركون التجارب النفسيّة ذاتها بشكل كامل .

الاكتئاب يبدو مختلفًا في كل حالة . الألم يصلنا بطرق مختلفة ، وبدرجات مختلفة ، ويستفز ردود أفعال مختلفة . وإن كانت الكتب قد قامت بنسخ تجاربنا في العالم للاستفادة منها ، فإن الكتب الوحيدة التي تستحق القراءة ستكون تلك التي كتبناها بأنفسنا .

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور بالاكتئاب ، أو للتعرض لنوبات الهلع ، أو للشعور بالرغبة في الانتحار . البؤس ، مثل اليوغا ، ليس رياضة تنافسيّة . ولكنني اكتشفت خلال السنوات أن القراءة عن تجارب الآخرين الذين عانوا ، وتجاوزوا اليأس جعلتني أشعر بالاطمئنان . لقد منحتني كتاباتهم الأمل . وأتمنى أن يقوم هذا الكتاب بالشيء ذاته .

١

السقوط

«في النهاية يحتاج المرء إلى أن تغلب عزيمة الحياة لديه عزيمة قتل نفسه.»

- ألبير كامو، موت سعيد

يوم موتي

بإمكاني تذكر اليوم الذي ماتت فيه نفسي القديمة .

بدأ ذلك اليوم بفكرة . ثم شعور سيء . كانت تلك هي البداية . وقبل أن أتمكن من إدراك ما يحدث ، داهمني شعور غريب في رأسي . بعض التفاعلات الحيوية في خلفيّة دماغي ، ليس بعيدًا من أعلى رقبتي . المخيخ . نبض أو وميض حاد ، كأن فراشة محاصرة بالداخل ، مع إحساس بالرعشة . لم أكن أعلم حينها بالأعراض الجسدية الغريبة التي يسببها الاكتئاب والقلق . كنت أشعر فقط بأنني على وشك الموت . ثم انطلق قلبي . ثم انطلقت . غصت ، بسرعة ، هابطًا في واقع جديد خانق . ولم أشعر بعدها بأي شيء يقترب من نصف حياة طبيعية إلا بعد أكثر من سنة .

حتى تلك اللحظة لم أفهم معنى الاكتئاب ، ولم أعرف عنه سوى أن أمي عانت منه لوقت قصير بعد ولادتي ، وأن جدتي من طرف والدي قامت بالانتحار . وهكذا افترضت أن لعائلتنا تاريخ مرضي مع الاكتئاب ، ولكنني لم أفكر في الأمر كثيرًا .

على أية حال ، كنت في الرابعة والعشرين من عمري . وكنت أعيش في إسبانيا - في إحدى أجمل الأماكن على الإطلاق في جزيرة إيبيزا . كان ذلك شهر سبتمبر ، وكان عليّ العودة بعد أسبوعين إلى لندن ، وإلى حياتي الحقيقيّة . وبعد ست سنوات من العيش

كطالب والعمل في عدد من الوظائف المؤقتة في الصيف ، كنت قد أجّلت مهام البلوغ لأطول فترة ممكنة ، ولكنها الآن عادت لتحوم حولي كغيمة . غيمة توشك أن تنهار الآن بالمطر على رأسي .

أغرب ما في عقل الإنسان هو أنه قد يجعلك تتعرض لأقسى التجارب دون أن يلحظ ذلك أحد . يضيق العالم . تتسع عيناك . يبدو حديثك مشتتًا . يلتمع جلدك من العرق . ولم يستطع أحد في تلك الڤيلا أن يعرف شعوري حينها ، لم تكن هنالك فرصة لإدراك الجحيم الغريب الذي كنت أعيش فيه ، أو لماذا كانت فكرة الموت في تلك اللحظة مغرية جدًا لي .

مكثت في السرير لثلاثة أيام . ولكني لم أستطع النوم . كانت حبيبتي أندريا تأتي إلى الغرفة لتحضر لي الماء أو الفواكه بشكل متكرر ، ولم أكن أستطيع تناول الفاكهة في تلك الفترة .

كانت النافذة مفتوحة ، ولكن درجة حرارة الغرفة لم تنخفض أبدًا . أتذكّر أنني كنت مذهولاً من بقائي على قيد الحياة . أعلم أن هذا يبدو وصفًا دراميًا ، ولكن الاكتئاب والذعر لا يمنحانك سوى الأفكار الدراميّة للعب بها . على أية حال ، أردت أن أموت . لا . هذا ليس صحيحًا . لم أرد الموت ، أردت فقط ألاّ أستمر بالحياة . لطالما أخافني الموت . والموت لا يحدث إلا لأولئك الذين عاشوا . وهنالك عدد لا نهائي من البشر الذين لم يُولدوا من الأساس . أردت أن أكون أحد هؤلاء البشر . الأمنية التقليدية القديمة . انعدام الوجود . أن تكون من ملايين الحيوانات المنوية التي لم تتمكن من الوصول إلى الضفة الأخرى .

(يا لها من نعمة ، أن تكون عاديًا! جميعنا نسير على حبال البهلوان الخفيّة بينما بإمكاننا أن نسقط في أي لحظة لنواجه المهالك الوجودية التي لا توجد إلا في عقولنا .)

لم يكن هنالك أي شيء آخر في هذه الغرفة . سرير بلحاف أبيض ، وجدران بيضاء . ربما هنالك صورة معلقة على الجدار ولكني لست متأكدًا . كان هنالك أيضًا كتاب قرب السرير . أخذته مرة واحدة ، ووضعته مجددًا في مكانه . لم أستطع التركيز لأكثر من ثانية واحدة . لا يمكن لي وصف هذه التجربة بشكل كامل ، لأنها كانت أكبر من أن تحويها الكلمات . تبدو الكلمات تافهة مقارنة بالألم الذي كنت أشعر به .

أتذكر أنني كنت قلقًا على أختي الصغرى ، فيبي . لقد كانت في أستراليا . كنت أخشى أنها تعاني أيضًا من الاكتئاب بسبب الوراثة . أردت الحديث معها ولكني كنت أعلم أنني لن أستطيع فعل ذلك . عندما كنّا صغارًا في نونتغهامشر ، قمنا بتطوير نظام للتواصل حين يأتي وقت النوم . كنّا نطرق على الجدار الفاصل بين غرفتينا . أصبحت الآن أطرق على الفراش ، وأتخيّل أنها تسمعني من آخر العالم .

لم أكن أملك مصطلحات مثل «اكتئاب» أو «اضطراب الهلع» في عقلي حينها . ولسذاجتي لم أعتقد أن ما كنت أتعرّض له هو أمر قد تعرّض له آخرون من قبلي . لأنه كان أمرًا غريبًا جدًا علي ، افترضت أنه سيكون غريبًا أيضًا على بني البشر .

«أندريا ، أنا خائف .»

«لا عليك . ستكون الأمور على ما يرام .»

«ماذا يحدث لي؟»

«لا أعرف . ولكن الأمور ستتحسن .»

«لا أفهم كيف يمكن لأمر كهذا أن يحدث لي .»

وفي اليوم الثالث ، تركت الغرفة ، وتركت الڤيلا ، وخرجت لأقتل نفسي .

لماذا يصعب فهم الاكتئاب؟

لأنه خفي .
لأنه لا يُقارن بالشعور بالحزن .

غردت الشاعرة ميليسا بوردر على تويتر قائلة : (من هو الغبي الذي أطلق عليه اسم «اكتئاب» وليس «هنالك خفافيش تعيش في صدري ، وتستحوذ على مساحة كبيرة منه ، بالإضافة إلى أنني أرى ظلاً»؟) وفي أسوأ حالات الاكتئاب ، قد تجد نفسك تتمنى بيأس أن تتعرض لأي ألم جسدي ، لأن العقل غير محدود ، وعذابه - حين يأتي - بإمكانه أن يكون غير محدود أيضًا .

بإمكانك أن تكون مكتئبًا وسعيدًا ، تمامًا مثلما بإمكانك أن تكون يقظًا ومدمنًا على الكحول .

بإمكان الاكتئاب أن يصيب أصحاب الملايين ، الأشخاص الذين يملكون شَعرًا جميلاً ، الذين يحظون بزواج ناجح ، الذين حصلوا على ترقية في عملهم ، الذين يستطيعون الرقص والقيام بخدع ورق اللعب وعزف الغيتار ، الذين يعبرون عن سعادتهم دائمًا على شبكات التواصل الاجتماعيّة - والذين يبدو عليهم من الخارج أنهم لا يملكون أي سبب يجعلهم تعساء .

إنه لغز حتى لأولئك الذين يعانون منه .

منظر جميل

الشمس تنبض بقوّة . الهواء يفوح برائحة الصنوبر والبحر . كان البحر هناك ، أسفل المنحدر الصخري . وحافة المنحدر كانت على بعد خطوات قليلة . قرابة العشرين خطوة . وخطتي الوحيدة كانت أن أخطو واحدًا وعشرين خطوة بذلك الاتجاه .

«أريد أن أموت .»

هنالك سحلية قرب قدمي . سحلية حقيقية . شعرت أنها تحكم علي . السحالي لا تقوم بالانتحار أبدًا . السحالي تقاتل للبقاء على قيد الحياة . إن قطعت ذيلها ، سينمو مكانه ذيل آخر . لا يصيبها الاكتئاب . لا تشعر بالقلق . بل تستمر بالحياة ، مهما كانت الظروف . أردت في تلك اللحظة ، أن أتحوّل إلى سحلية .

كانت الفيلا ورائي . أجمل مكانٍ قد عشت فيه على الإطلاق . وأمامي ، أجمل منظر رأيته في حياتي . البحر الأبيض المتوسط ، وهو يبدو كمفرش طاولة تركوازي اللون تزيّنه الجواهر ، مهدّب بساحل درامي من منحدرات حجر الجير ، والشواطئ شبه البيضاء المحرمة . ومع ذلك لم يستطع أجمل منظر في العالم أن يوقف رغبتي في قتل نفسي .

قبل أكثر من سنة تقريبًا من قراءتي لأعمال ميشيل فوكو . تحديدًا كتاب *تاريخ الجنون في العصر الكلاسيكي* . برأي فوكو يجب

السماح للجنون أن يكون جنونًا . والمجتمعات القمعية هي التي تطلق صفة المرض على كل المختلفين فيها . ولكن الاكتئاب الذي أعاني منه كان مرضًا . ليس مجرد فكرة مجنونة . لم يكن الأمر شبيهًا بقراءة بورخيس أو الاستماع إلى كابتن بييفهارت أو تناول الحشيش أو الهذيان . إنه الألم . لقد كنت بخير في السابق ، والآن تغيّر كل شيء . لقد كنت مريضًا . لم يكن مهمًا بالنسبة لي إن كان ذلك خطأ المجتمع أو العِلم . لم أستطع تحمّل الألم لثانية إضافية . كان عليّ إيقاف كل هذا .

عندما كانت حبيبتي في الڤيلا ، وبينما كانت تعتقد أنني بحاجة لبعض الهواء النقي ، قمت بالسير وعدّ الخطوات ، ثم فقدت تركيزي ولم أعرف عدد الخطوات المتبقية .

«لا تتردد ،» قلت لنفسي . أو أظن أنني قلت لنفسي . «لا تتردد .»

وصلت إلى حافة المنحدر . وكنت أستطيع إيقاف الألم بخطوة إضافية . لقد كان الأمر سهلاً جدًا في تلك اللحظة - خطوة واحدة - أو ألم البقاء حيًا .

استمع إليّ . إن كنت تعتقد أن المكتئب يريد أن يصبح سعيدًا فإنك على خطأ . المكتئب لا يملك الرفاهيّة الكافية للتفكير في السعادة . إنه يريد التخلّص من الألم وحسب . يريد الهرب من عقل يحترق ، تلتهب فيه الأفكار ويتصاعد فيه الدخان كمحرقة للمتلكات القديمة . يريد المكتئب أن يكون عاديًا . أو أقل من عادي ، أن يكون

فارغًا . والطريقة الوحيدة التي وجدتها للوصول إلى حالة الفراغ هي أن أتوقف عن الحياة . واحد ناقص واحد يساوي صفر .

ولكن الأمر لم يكن سهلاً . الغريب في أمر الاكتئاب هو أنه برغم تزايد الأفكار الانتحاريّة في عقلك ، إلا أن خوفك من الموت يظل كما هو . الفرق الوحيد هو أن ألم الحياة تضاعف بشكل سريع . لذلك عندما تسمع أحدهم يتحدث عن قتل نفسه ، من المهم أن تعرف أنه يخاف من الموت كما يخاف منه أي أحد . لم يكن هذا قرارًا أخلاقيًا قام باتخاذه .

وقفت على حافة المنحدر لبعض الوقت . أستجمع عزيمتي لأموت ، ثم أستجمع عزيمتي لأعيش . أن أكون أو لا أكون . هناك ، كان الموت قريبًا جدًا . قدر ضئيل من الخوف كان يلزم ليتحرك الميزان . قد يكون هنالك كونٌ آخر تمكّنت فيه من القفز ، ولكنه ليس هذا الكون .

كان لدي أم وأب وأخت وحبيبة . أربعة أشخاص أحبوني . تمنّيت كالمجنون ألاّ يكون لي أحد في تلك اللحظة . كان الحب سجّاني . ولم يكن أحدٌ يعرف حقيقة ما أشعر به وما يحدث في رأسي . ربما لو كانوا في رأسي لعشر دقائق لتمكنوا من فهم الأمر ، «أوه ، حسنًا ، نعم . يجب أن تقفز . اركض واقفز ، اغلق عينيك وافعلها . لو كنت تحترق فبإمكاني أن ألقي بلحاف عليك ، ولكن اللهب خفي . لا يمكننا فعل شيء . لذلك اقفز . أو أعطني مسدسًا وسأقتلك بطريقة رحيمة .»

ولكني كنت خائفًا . ماذا لو لم أمت؟ ماذا لو أصبحت مشلولاً وعالقًا ، دون حركة ، للأبد؟

أعتقد أن الحياة تهبنا دائمًا أسبابًا للاستمرار فيها ، فقط إن أصغينا بما يكفي . قد تأتي تلك الأسباب من الماضي - من الأشخاص الذين قاموا بتربيتنا ، أو ربما ، من الأصدقاء أو العشّاق - أو ربما من المستقبل - الاحتمالات التي قد نقرع أبوابها .

وهكذا قررت الاستمرار في الحياة . التفتّ نحو الڤيلا وانتهى بي الأمر وأنا أتقيأ من شدة التوتر .

محادثة عبر الزمن - الجزء الأول

ذاتي القديمة : أريد أن أموت .

ذاتي الآن : لن تموت .

ذاتي القديمة : هذا أمر سيء .

ذاتي الآن : لا . إنه رائع . ثق بي .

ذاتي القديمة : لا أستطيع التعوّد على هذا الألم .

ذاتي الآن : أعرف . ولكن يجب عليك التعوّد . وستكتشف في النهاية أن الأمر يستحق العناء .

ذاتي القديمة : لماذا؟ هل سيصبح كل شيء مثاليًا في المستقبل؟

ذاتي الآن : لا . بالتأكيد لا . الحياة ليست مثاليّة أبدًا . ومازلت أشعر بالاكتئاب من فترة لأخرى . ولكن الألم أقل . لقد تمكنت من العثور على نفسي . أنا سعيد . الآن ، أنا سعيد . العاصفة ستنتهي . صدّقني .

ذاتي القديمة : لا أستطيع تصديقك .

ذاتي الآن : لماذا؟

ذاتي القديمة : أنت من المستقبل ، وأنا لا أملك مستقبلاً .

ذاتي الآن : قد أخبرتك للتو . . .

أدوية

مرّت عدّة أيام وأنا لا آكل بشكل جيّد . لم أشعر بالجوع بسبب كل الأشياء المجنونة التي كنت أشعر بها في عقلي وجسدي . أخبرتني أندريا أنه يجب عليّ تناول بعض الطعام . ذهبت أندريا إلى الثلاجة وأحضرت عصير فواكه .

«اشربه ،» قالت لي وهي تفتح الغطاء وتناولني العصير .

قمت بأخذ رشفة منه . وعندها أدركت أنني جائع جدًا ، فأسرعت بشرب نصف العبوة . ثم ذهبت إلى الخارج وتقيّأت كل ما شربته . قد لا يكون التقيّؤ بعد شرب عصير فواكه عرضًا مؤكدًا للمرض ، ولكن أندريا لم ترد أن تدع مجالاً للشك .

قالت أندريا : «يا إلهي ، هيّا لنذهب الآن .»

قلت لها : «إلى أين؟»

«إلى المستشفى .»

«سوف يرغمونني على تناول الأدوية ، لا أستطيع تناولها .»

«مات . أنت بحاجة للأدوية . ليس لديك خيار آخر . هيّا لنذهب .»

ذهبنا إلى المستشفى ، ووصف الطبيب لي بعض الأدوية . تفحّص الطبيب يدي . لأنها كانت ترتعش . «كم كانت مدّة تعرّضك لنوبة الهلع؟»

«لم تتوقف النوبة حتى الآن . قلبي ينبض بسرعة . أشعر بشعور غريب .» لم أستطع وصف ما أشعر به ، لقد كان الحديث صعبًا جدًا عليّ في تلك اللحظة .

«إنه مجرد أدرينالين . هذا كل ما في الأمر . هل تتنفس بشكل جيّد؟»

«المشكلة في قلبي . إنني أتنفس بطريقة غريبة ، وكل شيء أشعر به يبدو جديدًا عليّ .»

وضع الطبيب يده على قلبي . ضغط بإصبعين على صدري . ثم توقف عن الابتسام .

«هل تعاطيت المخدرات؟»

«لا!»

«هل سبق لك وأن تعاطيتها من قبل؟»

«في حياتي ، نعم . ولكن ليس خلال هذا الأسبوع . شربت الكثير من الكحول فقط .»

«أنت بحاجة لديازيبام . وهذا كل ما أستطيع فعله لك .» بالنسبة إلى طبيب في بلد حيث يباع فيه الديازيبام في الصيدليات مثل الباراسيتامول والأسبرين ، كان هذا شيئًا غريبًا . «سوف تتحسن حالتك بعد أخذه ، أعدك .»

استلقيت هناك ، وتخيّلت أن هذه الأقراص ستعطي نتيجة فعلاً . وللحظة انخفض هلعي ووصل إلى مستوى من القلق الكثيف . ولكن لحظة الاسترخاء هذه التي حظيت بها جعلتني أشعر بهلع

أكبر . وبعدها جاء الطوفان . شعرت بكل شيء وهو يبتعد مني ، تمامًا كما كان برودي يجلس على الشاطئ في فيلم Jaws ويفكّر في أنه يرى قرشًا أمامه . كنت مستلقيًا هناك على الأريكة ولكني شعرت بشيء يسحبني . وكأنه يأخذني في مسافة بعيدة عن الواقع .

قاتل

يعدّ الانتحار الآن - في أماكن مثل بريطانيا وأمريكا - سببًا رئيسيًا للوفاة، ليشكّل نسبة تتجاوز ١٪ من الوفيات. وبحسب منظمة الصحة العالمية، فإن ضحايا الانتحار يشكلون عددًا أكبر من ضحايا سرطان المعدة، تليف الكبد، سرطان القولون، سرطان الثدي، والزهايمر. وأغلب مرتكبي الانتحار مصابون بالاكتئاب، ويعتبر الاكتئاب أحد أكثر الأمراض خطورة على الكوكب. يقتل الاكتئاب أشخاصًا أكثر من أولئك الذين يقتلهم العنف - الحرب، الإرهاب، الاعتداء، جرائم السلاح - مجتمعة.

ورغم كل هذا، إلا أن البشر لا يعتقدون أن الاكتئاب سيء لهذه الدرجة. لأنهم إن اعتقدوا ذلك فعلاً، لن يسخروا من مرضى الاكتئاب بهذه الطريقة.

أشياء يقولها الناس للمكتئبين
ولا يقولونها لمن تتعرض حياتهم للخطر

«أعرف أنك مصاب بمرض السل ، ولكنك أفضل من غيرك . على الأقل مازلت على قيد الحياة .»

«لماذا تعتقد أنك مصاب بمرض سرطان المعدة؟»

«نعم ، أعرف أن إصابتك بسرطان القولون تجربة صعبة عليك ، ولكن ضع نفسك في مكاني وأنا أحاول العيش مع شخص مصاب به . يا إلهي ، إنه كابوس .»

«أوه ، الزهايمر؟ إنني أصاب به طوال الوقت .»

«ماذا؟ التهاب السحايا؟ لا عليك ، لا تشغل بالك أبدًا .»

«نعم ، نعم ، ساقك تحترق ، ولكن شكواك منها طوال الوقت لن تحل الأمر ، أليس كذلك؟»

«حسنًا . نعم . نعم . لقد تعطّلت مظلتك وأنت معلق في الهواء . ولكن عليك أن تتفاءل .»

دواء وهمي عكسي

لم تساعدني الأدوية على التحسّن . وأظن أنني كنت المُلام بشكل جزئي في ذلك .

في كتاب *علم سيء* يشير بِن غولديكر قائلاً : «أنت تحت تأثير دواء وهمي . جسدك يقوم بخداع عقلك . لا يمكن الثقة بك .» هذا صحيح ، وبإمكان الأمر أن يكون صحيحًا في الحالتين . خلال المرة الأولى السيئة ، عندما تعايش الاكتئاب في داخلي مع اضطراب هلع مستمر ، كنت خائفًا من كل شيء . كنت خائفًا من ظلي حرفيًا . إن نظرت إلى أي شيء - حذاء ، مخدة ، سحابة - لوقت طويل فسأرى حقدًا فيها ، نوعًا غريبًا من الطاقة السلبيّة ، ولو كنت في حقبة زمنية أقدم ، لقلت إنّ هذا هو الشيطان . ولكني كنت خائفًا بشكل أكبر من الأدوية أو أي شيء بإمكانه أن يغير من حالة عقلي (الكحول ، قلة النوم ، الأخبار المفاجئة ، أو حتى الرسائل) .

لاحقًا ، في الفترات التي قلّ فيها قلقي ، كنت أجدني أستمتع جدًا بشرب الكحول . تلك الوسادة الوجودية الناعمة الدافئة كانت تجعلني أشعر بالطمأنينة . وبعد انتهائي من أي اجتماع مهم كنت أجد نفسي في الحانة وحيدًا ، أشرب في الظهيرة وأكاد أفوّت آخر قطار يأخذني إلى المنزل . ولكن في سنة ١٩٩٩ كنت بعيدًا جدًا من الوصول إلى ذلك المستوى الطبيعي نسبيًا من الاختلال .

كنت في تلك الفترة بأمس الحاجة لشفاء عقلي ، ولكنني لم أرغب في التدخل لتغيير حالته . ليس لأني لم أرد الشفاء ، بل لأنني لم أعتقد أنه ممكن من الأساس . كنت أخشى أن تسوء حالتي ، كان هذا أمرًا مرعبًا جدًا .

لذلك أعتقد أن المشكلة كانت تكمن في الأثر العكسي للدواء الوهمي . كنت آخذ الديازيبام ، وأصاب بالهلع مباشرة ، وكان هلعي يزيد في اللحظة التي أشعر فيها بتأثير الدواء . حتى لو كان هذا التأثير جيدًا .

بعد عدة أشهر ، حدث لي شيء مماثل عندما بدأت بأخذ عشبة القديس يوحنا . وحتى عندما كنت آخذ بعض المسكّنات . وهكذا اكتشفت أن المشكلة ليست في الديازيبام .

الشعور بالمطر دون مظلة

فكرة الأدوية تبـدو فكرة جـذّابة . لـيس فـقط لمن يعـاني من الاكتئاب ، أو لملّاك شركات الأدوية ، ولكن للمجتمع أيضًا . الأدوية جعلتنا نعتقد أن كل شيء يمكن إصلاحه بالاستهلاك . إنها تقترح نموذجًا يتمثل في جملة بسيطة : اصمت وتناول دواءك . وتخلق صدعًا في المجتمع يجعلنا نفكر بمفردات «نحن» و«هم» ، ليطالبنا المجتمع أن نصبح طبيعيين حتى لو كانت تلك الطبيعة ستقودنا لحافة الجنون .

وحتى الآن مازالت مضادات الاكتئاب ومضادات القلق تشعرني بالخوف . ورغم أسمائها التي تشبه أسماء الشخصيات الشريرة في أفلام الخيال العلمي - فلوكستين ، فينلافاكسين ، بروبرانولول ، زوبيكلون - إلا أنني مازلت مرعوبًا منها .

الدواء الوحيد الذي تناولته وشعرت أنه ساعدني إلى حد ما ، كان عبارة عن بعض الحبوب المنوّمة . تناولت شريطًا واحدًا منها لأننا اشتريناه في إسبانيا ، حيث يرتدي الصيادلة معاطف بيضاء مطمئنة ويتحدثون كالأطباء . دورمدينا كان اسم ماركة الحبوب المنوّمة على ما أظن . لم تساعدني تلك الحبوب على النوم ، ولكنها ساعدتني على البقاء يقظًا دون الشعور بالرعب ، أظن أنها كانت تحافظ على مسافة بيني وبين الشعور بالرعب . ولكني كنت أعرف أنه من السهل

الإدمان عليها، وأن خوفي من عدم أخذها بإمكانه أن يغلب خوفي من أخذها.

ساعدتني الحبوب المنوّمة على جمع قواي لمغادرة إسبانيا. أتذكر آخر يوم لي في إسبانيا. كنت أجلس إلى الطاولة في صمت بينما كانت أندريا تخبر أصحاب الڤيلا (آندي وداون) التي كنا نسكن فيها ونعمل فيها أننا سوف نغادر البلاد.

كان آندي وداون شخصين طيبين. لقد أحببتهما. كانا يكبراني بعدة سنوات، وكانا ودودين جدًا. يعمل آندي وداون على إدارة أكبر حفلات إيبيزا، *Manumission*، والتي كانت قد بدأت كليلة صغيرة في مانشستر قبل سنوات وأصبحت أشبه بحفلات *Studio 54*. وفي سنة ١٩٩٩، تحوّلت إلى مركز مهم في ثقافة الأندية الليليّة، لتجذب أسماءً مثل كيت موس، جَيد جاغر، إرڤاين ولش، جان پاول غوتييه، فات بوي سلِم، وآلاف الأوروبيين من عشّاق الحياة الليليّة. لقد كانت تلك الحفلات أشبه بالفردوس في السابق، أما الآن فمجرد التفكير في الموسيقى وكل هؤلاء الأشخاص أصبح أمرًا كابوسيًا بالنسبة لي.

لم يرد آندي وداون لأندريا أن ترحل. قالا لها: «لماذا لا تبقين هنا؟ سيكون مات بخير. إنه يبدو بصحة جيّدة.»

أجابت أندريا: «إنه ليس بخير. إنه مريض.»

لقد كنت - على الأقل بمعايير إيبيزا - شخصًا لا يتعاطى المخدرات، وكنت أشرب الكثير من الكحول. لقد كنت أشبه بتلميذ

أبدي يقدس بوكوفسكي، يقضي وقته على الجزيرة جالسًا تحت الشمس، يبيع تذاكر الحفلات من صندوق صغير بينما يقرأ الروايات ويشرب الخمور (خلال عملي في بيع التذاكر، تعرّفت على ساحر يدعى كارل الذي أعطاني روايات جون غريشام مقابل عدة كتب لمارغريت آتوود ونيتشه). ورغم هذا، كنت أتمنى أنني لم أتعاطى أي شيء في حياتي أكثر تأثيرًا من القهوة. كنت أتمنى لو أنني لم أشرب زجاجات عديدة من ڤينا سول وكؤوسًا لا حصر لها من الڤودكا والليمون خلال الشهر الماضي، كنت أتمنى لو أنني حرصت على تناول وجبات إفطار صحيّة، أو على النوم بشكل جيّد.

قالت داون: «لا يبدو على مات أنه مريض.» وكان على وجهها مسحوق لامع لم تغسله بعد أن جاءت من حفلة صاخبة بالأمس. أزعجني هذا المسحوق اللامع كثيرًا.

قلتُ لداون بضعف: «أنا آسف.» وكنت أتمنى لو كان مرضي مرئيًا لها.

وهبط عليّ الشعور بالذنب كالمطرقة.

تناولت حبّة منوّمة أخرى ثم تناولت جرعتي المسائية من الديازيبام، وبعدها ذهبنا إلى المطار. لقد انتهت الحفلة.

عندما أكون تحت تأثير الديازيبام أو الحبوب المنوّمة، لا أشعر بالاتزان أبدًا. كانت الحبوب المنوّمة ترغم عقلي على العمل ببطء، ولكنني كنت أعلم أن لا شيء تغيّر. تمامًا كعودتي لشرب الكحول

بعد عدة سنوات كلما داهمني مستوى منخفض من القلق ، رغم علمي أن القلق سيعود مجددًا ومعه ألم وصداع الكحول .

لطالما ترددت في إعلان موقف مضاد للأدوية ، لأنني أعرف أنها مفيدة للبعض . تعمل الأدوية أحيانًا كمسكّنات للألم ، وأحيانًا توفّر حلاً جزئيًا على المدى الطويل . العديد من الأشخاص لا يستطيعون النجاة دون استخدامها . ولكن في حالتي ، وخاصةً بعد نوبات الهلع التي كانت تصيبني بعد تناول الديازيبام أصبحت مرعوبًا جدًا من فكرة تناول الأدوية ، لدرجة أنني لم أتناول أي أدوية لعلاج الاكتئاب أبدًا .

شخصيًا ، أشعر بالسعادة لأنني تجنّبت استخدام الأدوية ، لأنني شعرت بالألم دون أية مخدرات ، وهذا يعني أنني تعرّفت على ألمي جيدًا ، وأصبحت يقظًا لأي تغيّر طفيف في حالتي العقليّة . رغم أنني أتساءل بيني وبين نفسي إن كانت تلك الأدوية ستخفف من آلامي لو امتلكت الشجاعة الكافية لمواجهة نوبات الهلع وتناولتها . لقد كان الألم مستمرًا وقاسيًا حتى أنني أشعر باضطراب في تنفسي ونبضات قلبي الآن وأنا أفكر بالأمر . أتخيّل أنني في مقعد الراكب في السيارة ، ثم أتعرّض لنوبة رعب مفاجئة . عليّ أن أرتفع من مقعدي حتى يلامس رأسي سقف السيارة ، جسدي يحاول التسلّق ليهرب من نفسه ، وعقلي يصدر صوت طنين متسارع . كم سيكون رائعًا لو استطعت التخلّص من كل هذا باستخدام الأدوية . لو استطعت إيجاد شيء يخفف عني هذا العذاب الذهني ، ربما كنت

سأتعافى بطريقة أسهل . ولكن عدم أخذي للأدوية ، جعلني أصبح قريبًا جدًا من ذاتي . وتعرّفت على الأشياء التي كانت تساعدني على الشعور بالتحسّن (التمرين ، أشعة الشمس ، النوم ، المحادثات الحادة .) وهكذا استطعت أن أبني ذاتي من لا شيء ، دون مساعدة الأدوية . بإمكان المرء أن يفقد نفسه بسبب الأدوية ، وربما لو فقدت نفسي بسبب الأدوية لما استطعت العودة من جديد .

يتحدث البرفسور جوناثان روتينبرغ ، عالم النفس وصاحب كتاب *الأصول التطوريّة لوباء الاكتئاب* ، قائلاً :

كيف يمكن لنا أن نحتوي الاكتئاب؟ لا تتوقعون أن هنالك حبوب سحريّة بإمكانها علاج الاكتئاب . الدرس المهم الذي تعلّمته من علاج الألم المزمن أنه من الصعب تجاوز ردود الفعل القادمة من الجسد والعقل . وبدلاً من ذلك ، علينا أن نتبع المزاج للوصول إلى المصادر المسببة للمزاج السيء . إننا بحاجة إلى معرفة أوسع بالمزاج وإلى الوعي بالأدوات التي بإمكانها أن تفسّر حالات المزاج السيء قبل أن تتحول إلى حالات أطول وأكثر خطورة . هذه الأدوات تحتّم علينا أن نغيّر الطريقة التي نفكّر بها ، الأحداث التي تدور من حولنا ، علاقاتنا ، وحالة أجسادنا (عن طريق التمرين ، جلسات التأمل ، أو الحمية) .

الحياة

قبل سبعة عشر شهرًا من تناولي لأول حبّة ديازيبام كنت في مكتب وكالة توظيف في لندن .

«ماذا تريد أن تفعل في حياتك؟» سألتني وكيلة التوظيف . كانت تنظر إليّ بجديّة ، كأن وجهها أحد التماثيل في جزيرة القيامة .

«لا أعرف .»

«هل تعتقد أنك ستنجح في العمل كمندوب مبيعات؟»

«ربما ،» كذبت عليها . كنت أشعر بالصداع بسبب إكثاري من الشراب في الليلة الفائتة (كنا نسكن قرب حانة . شربي لثلاثة كؤوس من البيرة وكأس من بلاك رشان كان أمرًا روتينيًا كل ليلة .) لم تكن لدي فكرة واضحة عمّا أريد فعله بحياتي ، ولكني كنت متأكدًا أنني لن أصبح مندوب مبيعات .

«سأكون صريحة معك . سيرتك الذاتية تعرض صورة ضبابية عنك . ولكننا في شهر إبريل ، وهذا ليس موسم تخرج الطلاب . لذلك أظن أنه بإمكاننا إيجاد عمل لك .»

كانت على حق . وبعد سلسلة من المقابلات الكارثيّة ، حصلت على عمل لبيع مساحات الإعلانات لصحيفة تدعى بريس *قازيت* في كرويدون . كان مديري أستراليًا يُدعى إيان ، والذي قام بشرح مبادئ البيع لي .

«هل سمعت ب Aida؟» سألني إيان .

«تقصد الأوبرا؟»

«مــــــاذا؟ لا . AIDA. Attention. Interest. Desire. Action . المراحل الأربع في مكالمة المبيعات . في البداية تبدأ بجذب انتباه العميل ، ثم اهتمامه ، ثم رغبته للقيام بفعل الشراء ، قبل أن يبدي التزامه معك .»

«حسنًا .»

ثم أخبرني إيان بشكل مفاجئ : «لدي قضيب كبير .»

«ماذا؟»

«أرأيت؟ لقد جذبت انتباهك .»

«إذن عليّ الآن أن أتحدث عن قضيبي .»

«لا . كان هذا مجرّد مثال .»

«حسنًا ، فهمت .» قلت له ذلك وأنا أنظر من النافذة إلى سماء كرويدون الرماديّة الكئيبة .

لم أنسجم مع إيان أبدًا . صحيح أنه كان يدعوني للغداء أحيانًا مع رفاقه ، أو للشرب في أحد الحانات . ولكنهم كانوا دائمًا يتبادلون النكات البذيئة ويتحدثون عن كرة القدم ويغتابون حبيباتهم . لم تكن هذه المجموعة ملائمة لي . لم أشعر بهذا الضياع منذ أن كنت مراهقًا . كانت خطتي - أنا وأندريا - أن نقوم بالعمل والاستقرار حتى لا نضطر للذهاب إلى إيبيزا في ذلك الصيف . ولكني شعرت بكآبة بالغة في داخلي بينما كنت أتناول طعام غدائي ذات مرة وكأن غيمة

عبرت فوق روحي . لم أستطع تحمّل ساعة إضافية من المكالمات التي كنت أجريها مع العملاء الذين لم يرغبوا في الحديث معي . ولهذا استقلت من تلك الوظيفة . وتركت كل شيء ورائي . لقد كنت فاشلاً . منسحبًا . لم يكن لدي أي فرصة أخرى . لقد انزلقت ، لأصبح فريسة سهلة لمرض ينتظرني . ولكني لم أدرك أيًا من هذا . أو ربما لأكن مهتمًا . لقد كنت أحاول الهرب وحسب .

الأبديّة

جسد الإنسان أكبر مما يبدو عليه . لقد أثبت العلم الحديث أن الجسد الإنساني عبارة عن كون مكتمل . كل شخص منّا مكوّن من مليارات الخلايا . وكل خلية مكوّنة من عدد مقارب من الذرات . هذه أعداد هائلة من المكوّنات المنفصلة . عقولنا وحدها تحتوي على عدة مئات من المليارات من الخلايا أيضًا .

ورغم هذا ، فإننا لا نشعر بالطبيعة اللانهائية لذواتنا الماديّة . إننا نقوم بتبسيط ذلك عن طريق التفكير في أجزائنا الكبرى . الذراع ، الساق ، القدم ، اليد ، الرأس . اللحم ، العظام .

شيء مشابه يحدث لعقولنا . كي نتمكن من التأقلم مع حياتنا تقوم عقولنا بتبسيط تركيبها . تركّز عقولنا على شيء واحد فقط في كل مرة . ولكن الاكتئاب هو نوع من فيزياء الكم للأفكار والمشاعر . يكشف الاكتئاب المخبوء عادةً . يقوم بتجريدك من كل شيء تعرفه . ويبدو أننا لسنا مكوّنين من الكون فقط ، من «النجوم» لأستعير وصف كارل ساغان ، ولكننا نشبه الكون والنجوم في الاتساع والتعقيد أيضًا . وقد يكون علماء النفس على حق . ربما تطوّرنا نحن البشر أكثر من اللازم . وقد يكون ثمن وصولنا إلى هذا القدر من الذكاء لنصبح واعين بالكون بشكل كامل هو أن نشعر بقدر هائل من الظلمة ، ظلمة كون بأسره .

الأمل

كان أبي وأمي بانتظاري في المطار. وقفا هناك وبدت عليهما علامات التعب، السعادة، والقلق في الوقت نفسه. حضنتهما. ثم ذهبنا للسيارة.

أشعر بالتحسّن. أشعر بالتحسّن. لقد تركت شياطيني خلفي هناك في البحر المتوسط وأصبحت بخير. كنت مازلت أتناول الحبوب المنوّمة والديازيبام ولكني لم أكن بحاجة لتناولها. كنت فقط بحاجة للعودة إلى منزلي. كنت بحاجة لأمي وأبي. نعم. لقد تحسّنت. كنت حادًا بعض الشيء، ولكني تحسّنت. تحسّنت.

«لقد كنا قلقين عليك،» قالت لي أمي، بسبع وثمانين طريقة مختلفة.

التفتت أمي نحوي ونحن في السيارة وابتسمت لي، كانت تبتسم بانهيار، وعيناها تلتمعان بالدموع. شعرت به. الثقل الذي كانت تشعر به أمي. ثقل أنني ولدها الذي لم يعد بخير. ثقل الحب. ثقل تحولّي إلى خيبة أمل. ثقل كوني رجاءً لم يُستجب.

لكن.

كنت أشعر بالتحسّن. كنت متوترًا بعض الشيء. ولكنه توتر مقبول. كنت أشعر بالتحسّن. مازال بإمكاني أن أكون الأمل. بإمكاني أن أصل إلى سن السابعة والتسعين. بإمكاني أن أصبح محاميًا أو جرّاح دماغ أو متسلّق جبال أو مخرجًا مسرحيًا. مازال الوقت مبكرًا. مبكرًا. مبكرًا.

حلّ الظلام خارج نافذتي . نيوارك ٢٤ ، نيوارك هو المكان الذي كبرت فيه وهو المكان الذي عدت إليه . نيوارك هي بلدة صغيرة يسكنها ٤٠ ألف نسمة . لطالما أردت الهرب من هذه البلدة ، ولكنني الآن عائد إليها . لم يكن الأمر سيئًا . تذكرت طفولتي . تذكرت الأيام السعيدة والتعيسة في المدرسة ، المعركة المستمرة لإثبات الذات . ٢٤ ، كان عمري أربعة وعشرين عامًا . كانت اللافتة في الطريق أشبه بتصريح من القدر . نيوارك ٢٤ ، *كنّا نعرف أن هذا* سيحدث . لم يكن ينقص تلك اللافتة سوى اسمي . أتذكر أننا تناولنا طعام العشاء في المطبخ . لم أتحدث كثيرًا ، تفوهت ببعض الكلمات فقط كي أثبت لوالديّ أنني لست مجنونًا أو مكتئبًا . *أنا* بخير . لست مجنونًا ولا مكتئبًا *.*

أظن أننا تناولنا فطيرة سمك ذلك المساء . أظن أنهما أعداها لي خصيصًا لتكون أشبه بوجبة مواساة . لقد شعرت بالتحسّن . كنت جالسًا مع والديٍ أتناول فطيرة السمك . كانت الساعة العاشرة والنصف مساءً . ذهبت إلى دورة المياه في الدور الأرضي ، وأشعلت المصباح . بعد أن انتهيت من دورة المياه شعرت بتغيير في حالة عقلي . شعرت بغيوم تحوم حوله ، بتغيّر في نفسيّة نوره .

أشعر بالتحسّن . أشعر بالتحسّن . لم يتطلب الأمر سوى بعض الشك ليعود . قطرة حبر تسقط في كأس من الماء الصافي ليتلوث كل شيء . وهكذا كانت اللحظة التي أدركت فيها أنني لست على ما يرام هي اللحظة التي أدركت فيها أنني مازلت مريضًا .

الإعصار

الشكوك تشبه مجموعة من طيور السنونو . تتبع بعضها وتتجوّل في جماعات . نظرت إلى نفسي في المرآة . حدّقت في وجهي حتى لم أعد أميّزه . عدّت إلى مكتبي وجلست ولم أخبر أحدًا بما شعرت به . لأن إفصاحي بهذا الشعور يعني حتمًا مضاعفته . بإمكاني التظاهر بأنني بخير كي أشعر بالتحسّن . لقد تظاهرت أنني بخير .

«أوه ، انظر إلى الوقت ،» قالت أمي ، بطريقة دراميّة . «يجب أن أستيقظ مبكرًا في الغد لأذهب إلى المدرسة .» (كانت مشرفة على المدرسين في مدرسة للأطفال .)

قلت لها : «اذهبي للنوم .»

قالت أندريا : «نعم ، اذهبي للنوم وسوف نقوم نحن بترتيب الأسرّة .»

قال أبي : «هنالك سرير ومرتبة في غرفته ، بإمكانكما أيضًا أن تأخذا غرفتنا الليلة .»

قلت له : «لا عليك . سنتدبّر الأمر .»

عصر والدي كتفي قبل أن يذهب لغرفته وقال : «أنا سعيدٌ لأنك عدت إلينا .»

«نعم . أنا سعيدٌ أيضًا .»

لم أرد أن أبكي في تلك اللحظة . لأنني أ) لم أرد لأبي أن يراني

وأنا أبكي ، ب) لو بكيت ستسوء حالتي . لذلك لم أبك . وذهبت للنوم .

استيقظت في اليوم التالي ، لأجد الاكتئاب والقلق معًا أمامي . يصف بعض الناس الاكتئاب بأنه أشبه بالثقل ، وقد يكون هذا صحيحًا . بإمكان الاكتئاب أن يكون ثقلاً ماديًا ، مجازيًا ، أو عاطفيًا . ولكني لا أعتقد أن هذه أفضل طريقة لوصف الاكتئاب الذي شعرت به . بينما كنت مستلقيًا على المرتبة - كنت قد أصريت على أندريا لتنام على السرير لأن هذا ما كنت سأفعله إن كنت على ما يرام - شعرت أنني محاصر في إعصار . بالنسبة للآخرين من حولي ، كنت أبدو بطيئًا في حركتي لعدة أشهر ، كسولاً أيضًا ، ولكن التجربة في عقلي كانت دائمًا سريعة بلا هوادة .

أعراضي

هذه بعض الأعراض التي شعرت بها :
شعرت كأن انعكاسي كان يُظهر شخصًا آخر .
شعرت بألم أشبه بالوخز في ذراعي ، يدي ، صدري ، حلقي ومؤخرة رأسي .
كنت عاجزًا تمامًا عن تخيّل المستقبل . (المستقبل كان ملغيًا بالنسبة لي على كل حال .)
كنت خائفًا من أن أصاب بالجنون ، من أن يتم وضعي في زنزانة .
وسواس مرضي .
اضطراب قلق الانفصال .
خوف مرضي .
شعور مستمر بفزع ثقيل .
إرهاق ذهني .
إرهاق جسدي .
شعرت بأنني عديم الفائدة .
ضيق في الصدر وألم عرضي .
شعرت أنني كنت أسقط حتى وأنا أقف .
وخز في الأطراف .
عدم قدرة على الكلام أحيانًا .

ضياع .

حزن لا ينتهي .

خيالات جنسية متزايدة . (كان خوفي من الموت يصل إلى مرحلة توازن مع الخيالات الجنسية .)

إحساس بأنني منفصل ، أو بأنني تم انتزاعي من واقع آخر .

رغبة ملحة لأن أكون إنسانًا آخر/أي إنسان .

فقدان الشهية (فقدت أكثر من إثنا عشر كيلو غرام في ستة أشهر) .

رجفة داخلية (أسميها ارتعاشة الروح) .

كنت على حافة نوبة هلع .

كنت أشعر أنني أتنفس هواءً رفيعًا جدًا .

أرق .

حاجة مستمرة للبحث عن علامات تحذير تدل على أنني أ) على وشك الموت أو ب) الإصابة بالجنون .

العثور على هذه العلامات . وتصديقها .

رغبة في المشي ، بسرعة .

مشاعر غريبة من الديجا ڤو ، وأشياء شعرت أنها ذكريات ولكنها لم تحدث من قبل . على الأقل لم تحدث لي .

النظر إلى الظلمة في محيط رؤيتي .

الرغبة في إطفاء الصور الكابوسيّة التي أراها أحيانًا عندما أغلق عيني .

الرغبة في أن أغادر ذاتي لبعض الوقت . أسبوع ، يوم ، ساعة . سحقًا ، ثانية واحدة فقط .

في ذلك الوقت كانت هذه الأعراض غريبة جدًا عليّ ، فظننت أنني الشخص الوحيد في تاريخ العالم الذي تعرّض لها (كان هذا قبل وجود ويكيبيديا) ، وحقيقة الأمر أن هنالك ملايين البشر ممن يمرون بتجربة مشابهة لتجربتي . كنت أحيانًا أتخيّل عقلي وكأنه آلة مظلمة وعملاقة ، كتلك التي نجدها في الروايات الخياليّة المصوّرة ، مليئة بالأنابيب والدوّاسات والرافعات الهيدروليكية التي ترمي الشرر ، البخار ، والضجيج .

القلق مع الاكتئاب ، يشبه كثيرًا تعاطي الكوكايين مع الكحول . تنتقل بك التجربة سريعًا إلى نهايتها . إن كنت تعاني من الاكتئاب فقط فإن دماغك سيغرق في مستنقع وسيفقد نشاطه وقدرته على الحركة ، ولكن إن حضر القلق مع الاكتئاب ، فإن المستقنع سيظل مستنقعًا ، ولكن بداخله دوّامة كبرى . الوحوش القابعة في الماء والطين ستستمر بالحركة كتماسيح مسرعة . وأنت حذر طوال الوقت ، تقاتل كي لا تغرق ، وتقاتل كي تتنفس بعض الهواء مثل كل من تراهم حولك على الضفة .

لن تستطيع أن تحصل على ثانية واحدة . لن تحصل على ثانية واحدة دون خوف . أنا لا أبالغ . سوف تتوسّل للحظة ، لثانية واحدة فقط تعيشها دون أن تشعر بالرعب ، ولكن هذه اللحظة لا تأتي أبدًا . المرض الذي أصابك ، ليس مرضًا عضويًا في جزء واحد من جسدك .

إن تعـرّضت لألم في الظهـر ، بإمكانك أن تقـول : «ظهـري يؤلمني» ، وسـيكون هناك فـصل بين الألـم وبين الذات . الألـم شـيء مـختـلف . يهاجم ويزعج ويلتهم الذات ولكنه ليس الذات .

وحينمـا تصاب بالاكـتئاب والقلق فإن الألـم ليس شيـئًا يمكنك التفكير فيه لأنه فكرة . أنت لست ظهرك ولكنك أفكارك .

إن آلمك ظهرك فإن الألـم قد يزداد حينـما تجلس . إن آلمك ذهنك فإنه يؤلمك بمجرد التـفكير . وستـشـعـر أنه لا يوجـد أي معـادل بسـيط للوقوف والمشي . رغم أن هذا الشعور غالبًا ما يكون مجرد كذبة .

مصرف الأيام السيئة

عندما تشعر بأنك مكتئب أو قلق - غير قادر على مغادرة المنزل ، أو الأريكة ، أو التفكير في أي شيء جميل - فإنك تمر بيوم سيء . الأيام السيئة لها درجات مختلفة لا تتساوى في صعوبتها . وأصعب الأيام ، رغم الألم الذي تسببه لك ، إلا أنها ستفيدك في مرحلة لاحقة . بإمكانك تخزينها في مصرف الأيام السيئة . اليوم الذي خرجت فيه راكضًا من السوبرماركت . اليوم الذي كنت مكتئبًا فيه لدرجة أن لسانك لم يتحرك . اليوم الذي جعلت والديك يبكيان فيه . اليوم الذي كدت أن تقفز فيه من جرف . وهكذا ، إن كنت تمر بيوم سيء بإمكانك أن تقول لنفسك ، حسنًا ، *هذا* يوم سيء ، ولكنني مررت *بأيام أسوأ* بكثير . وحتى إن كنت لم تجرّب يومًا أسوأ من هذا اليوم ، فإنك تعرف أنك تملك مصرف الأيام السيئة ، وأنك قمت بوضع وديعة فيه على الأقل .

أشياء يقولها الاكتئاب لك

أنت ، أيها الحزين!
نعم ، أنت!
ماذا تفعل؟ لماذا تحاول النهوض من سريرك؟ مَن تظن نفسك؟ مارك زكربيرغ؟
ابق في سريرك .
سوف يصيبك الجنون . مثل ڤان جوخ . ربما تقطع أذنك .
لماذا تبكي؟
لأنك يجب أن تقوم بغسيل ملابسك؟
أنت . هل تتذكر كلبك مردوخ؟ إنه ميت . مثل جدك وجدتك . جميع من التقيت بهم في حياتهم سوف يموتون قبل أن يحل القرن الجديد .
نعم . جميع أحبابك ليسوا سوى مجموعة من الخلايا التي سوف تفنى بعد زمن .
انظر إلى الأشخاص الذين يسيرون في الخارج . انظر إليهم . هناك . عبر النافذة . لماذا لا تستطيع أن تكون عاديًا مثلهم؟
هذه وسادة . لنجلس هنا ونحدّق نحوها ونفكر معًا في الحزن الأبدي الذي تشعر به الوسائد .
ملاحظة : لقد استرقت للتو لمحة من الغد . إنه أسوأ بكثير .

حقائق

عندما تشعر أنك سجين داخل شعور غير واقعي ، فإنك ستحاول البحث عن أي شيء يمنحك إحساسًا بالاتجاهات من حولك . كنت جائعًا للمعرفة . جائعًا للحقائق . كنت أبحث عنها كقارب نجاة في البحر . ولكن الإحصاءات قد تكون خادعة أحيانًا .

بإمكانك أن تخفي ما يدور بعقلك في أغلب الأحيان . بالتأكيد ، عندما أصبت بالاكتئاب كنت أبذل الكثير من طاقتي في محاولة الظهور بشكل طبيعي . لا يعرف الناس غالبًا عن ألمك إلا حين تخبرهم ، خاصةً إن كنت مصابًا بالاكتئاب . ومع مرور الزمن تغيّرت الحقائق . كلمات ومفاهيم كاملة تغيّرت . لم يكن الاكتئاب في الماضي كما هو اليوم . لقد كان أشبه بالحزن في الماضي ، ولم يكن الكثير من البشر يعانون منه . ولكن هل هذه حقيقة فعلاً؟ أم أننا أصبحنا نتحدث عنه بشكل أكثر انفتاحًا الآن؟

ولكن على أية حال ، هذه بعض الحقائق التي نعرفها .

حقائق الانتحار

الانتحار هو السبب الرئيسي للوفاة بين الرجال تحت سن الخامسة والثلاثين .

معدلات الانتحار تتباين بشكل كبير حسب الموقع الجغرافي . على سبيل المثال ، إن كنت تعيش في غرينلاند ، فإن احتمالية قيامك بالانتحار هناك أكبر بسبعة وعشرين مرة من احتمالية لقيامك بالانتحار في اليونان .

مليون إنسان يقومون بالانتحار سنويًا . عشرة مليون إلى عشرين مليون إنسان يحاولون الانتحار سنويًا . وعالميًا ، مقابل كل ثلاثة رجال يقومون بالانتحار هنالك امرأة واحدة .

حقائق الاكتئاب

شخص واحد من بين كل خمسة أشخاص يصاب بالاكتئاب خلال فترة ما من حياته . (بالتأكيد عدد الذين يعانون من الأمراض العقلية سيكون أعلى من ذلك .)

مضادات الاكتئاب تنتشر أكثر وأكثر في كل مكان . تعتبر آيسلندا أعلى الدول استهلاكًا لمضادات الاكتئاب ، تليها أستراليا ، كندا ، الدنمارك ، السويد ، البرتغال ، والمملكة المتحدة .

الإصابة بالقلق والاكتئاب معًا تحتل المرتبة الأولى في المملكة المتحدة ، تليها الإصابة بالقلق وحده ، اضطراب ما بعد الصدمة ، الاكتئاب «النقي» ، الرهاب ، اضطراب الشهية ، اضطراب الوسواس القهري ، واضطراب الهلع .

النساء أكثر بحثًا وتلقيًا للعلاج والمساعدة من الرجال عند تعرضهم للمشاكل النفسية .

تصل نسبة احتماليّة تعرّض الفرد للاكتئاب إلى أربعين بالمئة إن كان أحد الوالدين قد أصيب به من قبل .

(*) المصادر : منظمة الصحة العالمية ، صحيفة الغارديان ، مايند ، بلاك دوغ إنستيتيوت .

قرب النافذة

كنت في غرفة والديّ . وحدي . كانت أندريا في الأسفل ، أظن ذلك . على أية حال ، لم تكن أندريا معي . كنت واقفًا قرب النافذة ، ورأسي مقابل الزجاج . لقد كانت تلك إحدى المرات التي شعرت فيها بالاكتئاب دون أن يلوّنه القلق . لقد كان شهر أكتوبر . أكثر الشهور حزنًا . كان الشارع في الخارج طريقًا نحو المدينة ، ولذلك كنت أرى بعض المارة على الرصيف . كنت أعرف بعضهم من طفولتي ، تلك التي انتهت رسميًا منذ ست سنوات . أو ربما لم تنته بعد .

عندما تشعر بأنك في أسوأ حالاتك ، تعتقد مخطئًا أن لا أحد في العالم قد شعر بإحساس سيء مثلك . كنت أصلّي كي أصبح أحد هؤلاء الأشخاص . المسنون في الثمانين من أعمارهم ، الأطفال ، النساء ، الرجال ، حتى الكلاب . كنت أتمنى أن أُوجد في عقولهم . لم أستطع تحمّل العذاب الذهني في عقلي ، تمامًا كما لا يستطيع أحد أن يضع يده على إبريق يغلي وهو يرى مكعبات الثلج من حوله .

بكيت .

لم أكن أبدًا أحد أولئك الرجال الذين يخافون من البكاء . ولسبب غريب ، لم يكن الاكتئاب يجعلني أبكي بشكل مستمر ، رغم أنه كان أسوأ تجربة مرت عليّ . أظن أن غرابة الشعور الذي أصابني كان سببًا في عدم بكائي . المسافة . الدموع نوع من أنواع

اللغة وكنت في تلك الفترة أشعر أن جميع اللغات كانت بعيدة جدًا عني . لقد كنت أسفل الدموع . والدموع كانت ما يزول في المطهر . وعند وصولك للجحيم سيكون الأوان قد فات .

والآن ، عادت الدموع . ولكنها لم تُذرف من العين ، بل من مكان أعمق . من معدتي وأحشائي . لقد انهار السد . وعندها لم يعد بإمكاني إيقاف الدموع ، حتى عندما دخل والدي إلى الغرفة . نظر إليّ ولم يستطع فهم ما يحدث ، رغم أن هذا قد حدث في السابق لأمي . كانت أمي قد عانت من اكتئاب ما بعد الولادة . اقترب والدي مني ، ونظر إلى وجهي ، وقد كانت الدموع معدية . بدأت عيناه بالتورّد . لم أستطع تذكر آخر مرة رأيته يبكي فيها . لم يقل شيئًا ، وقام باحتضاني ، شعرت بالحب ، وحاولت أن أجمع ما استطعت من هذا الحب . لقد كنت محتاجًا جدًا إليه .

أظن أنني قلت له : «أنا آسف .»

رد علي : «لا عليك . بإمكانك النجاة ، مات . يجب عليك أن تتمالك نفسك .»

لم يكن والدي قاسيًا . لقد كان حنونًا ، لطيفًا ، وذكيًا . ولكنه لم يكن يملك قدرة سحريّة على النظر إلى ما داخل ذهني .

لقد كان محقًا ، ولم أكن أريده أن يقول شيئًا آخر . ولكنه لم يكن يعرف إلى أي درجة كانت النجاة صعبة عليّ .

لم يكن أحد يعرف أبدًا . يرى الناس هيئتك الجسدية من الخارج ، ينظرون إلى وحدة متماسكة من الخلايا والذرات . ورغم

هذا ، فإنك تشعر أن الانفجار الكبير قد حدث للتو في داخلك . تشعر بأنك ضائع ، منفي ، منثور في كون من الفضاء الأسود .

«سأحاول يا أبي ، سأحاول .»

كانت هذه هي الكلمات التي أراد أن يسمعها أبي مني ، ولذلك قمت بقولها له . وعدت بعدها للنظر عبر النافذة لأرى أولئك الأشخاص الذين أتذكرهم من طفولتي .

طفولة عاديّة جداً

هل يظهر المرض العقلي فجأة، أم أنه ينمو معنا منذ الصغر؟ وفق أحد تقارير منظمة الصحة العالمية، نصف الأمراض العقلية تكون موجودة بطريقة ما قبل أن يصل الإنسان للرابعة عشرة من عمره.

عندما أصبحت مريضًا في سن الرابعة والعشرين شعرت بأنني أتعرض لمرض جديد ومفاجئ. كنت قد حظيت بطفولة عاديّة جدًا. ولكني لم أشعر بأنني عادي. لطالما شعرت بالقلق.

أتذكر أنني كنت أقف وأنا في عمر العاشرة على الدرج وأطلب من المربية أن أجلس معها حتى يعود والداي إلى المنزل. كنت أبكي.

لقد كانت المربية طيّبة. كانت تسمح لي بالجلوس معها. كنت أحبها جدًا. كانت تفوح منها رائحة الڤانيلا. وكان اسمها جيني. جيني المربية. وبعد عقد من الزمن تحولت جيني المربية إلى جيني سا?ايل، الفنانة التشكيلية الشهيرة التي عُرفت بلوحاتها لأجساد النساء العاريات.

«هل تعتقدين أنهم سيعودون للمنزل قريبًا؟»

«نعم،» قالت جيني بصبر. «بالتأكيد سوف يعودون. إنهم قرب المنزل.»

كنت أعرف ذلك.

ولكني كنت أعرف أيضًا أنه من الممكن أن يتعرضا للسرقة أو

القتل أو يمكن للكلاب أن تلتهمهما . ولكن أيًا من هذا لم يحدث بالتأكيد . ورغم هذا كنت أشعر بالقلق طوال فترة طفولتي . كنت أعلّم نفسي باستمرار فن القلق . وفي عالم يحتوي على عدد لا نهائي من الاحتمالات ، هنالك عدد لا نهائي من احتمالات الألم ، الفقد ، والعزلة التامة . وهكذا يغذّي الخوفُ الخيال ، والعكس صحيح . وتستمر هذه الدائرة المجنونة حتى لا أجد مفرًا سوى أن أشعر بالجنون معها .

وعندما كنت في الثالثة عشرة من عمري ، ذهبت مع صديق لي لزيارة مجموعة من زميلاتنا في المدرسة . جلسنا . ونظرت إليّ فتاة منهن -كنت معجبًا جدًا بها- ثم قامت بالنظر إلى صديقاتها وعلى وجهها علامات الاشمئزاز . ثم قالت الكلمات التالية التي مازلت أتذكرها بعد ست وعشرين سنة . قالت : «لا أريد لهذا أن يجلس بجانبي . على وجهه شعر يشبه أرجل العنكبوت .» ثم استمرت بشرح وجهة نظرها ، بينما كانت الأرض ترفض ابتلاعي . «الشعر النابت من مساماته يشبه العناكب .»

عند الساعة الخامسة عصرًا ، ذهبت إلى دورة المياه في منزلي واستخدمت موس حلاقة والدي وقمت بحلاقة الشعر على وجهي . نظرت إلى وجهي ، وشعرت بالكراهية للكائن الذي رأيته في المرآة .

حاولت بعد ذلك أن أتخلص من الحبوب المنتشرة في وجهي ، استخدمت فرشاة الأسنان للتخلص منها فسال الدم بكثافة .

جاءت أمي ورأتني وأنا أنزف .

«مات ، ماذا حدث لوجهك؟»

وضعت منديلاً على خدي كي أوقف النزيف ، واعترفت لها بالحقيقة .

في تلك الليلة لم أستطع النوم . كنت أفكر كيف بإمكاني أن أشرح لزملائي في المدرسة غدًا ما حدث لوجهي . كنت أفكر في عالم آخر حيث أكون فيه ميتًا . وحيث ستسمع تلك الفتاة بخبر موتي وستبكي من شدة شعورها بالذنب . ربما كانت هذه فكرة انتحارية . ولكنها تشعرني بالارتياح .

مرت طفولتي . وبقي القلق . شعرت بأنني لا أنتمي للمجموعة ، بعائلتي التي تميل للحزب اليساري ، وتنتمي للطبقة المتوسطة في مجتمع يميل للحزب اليميني ، وينتمي للطبقة العاملة . في سن السادسة عشرة ، تم القبض عليّ بسبب سرقتي لمصفف شعر ، وقطعة شوكولاتة من إحدى البقالات . قضيت ظهيرة كاملة في الحجز بقسم الشرطة ، ولكن هذا كان عرضًا لغبائي كمراهق ، ورغبتي في الانتماء ، لا علاقة له بالاكتئاب أبدًا .

كنت أمارس التزلج على اللوح ، وكنت سيئًا في التزلج . كان شعري أشعثًا كثيفًا . واحتفظت ببكارتي وكأنها لعنة من العصور الوسطى . كانت كل هذه أعراضًا طبيعية لأي مراهق في سني .

لم أشعر أنني أنتمي لمن حولي . حاولت الاقتراب منهم ، والتطبع بطباعهم كي يقبلوا بي . ولكني شعرت بمشاعر هائلة في داخلي طوال الوقت . لم أكن أعرف سببها ، ولكنها كانت تتصاعد

باستمرار ، كالماء خلف السد . لاحقًا ، عندما أصبحت مكتئبًا وقلقًا ، رأيت مرضي على حقيقته ، وعرفت أنه بسبب تراكم كل هذه المياه خلف السد .

زيارة

باول ، رفيقي القديم في جريمة السرقة من البقالات ، كان في منزلنا . لم أره منذ سنوات ، منذ أن كنا في المدرسة معًا . كان ينظر إليّ وكأنه ذاتي السابقة .

«هل تريد أن تخرج معي للسهر في ليلة السبت؟ هيّا ، لذكرى الأيام الخوالي .»

كانت فكرته سخيفة جدًا . لا أستطيع مغادرة المنزل دون أن أشعر برعب لا حد له . قلت له : «لا أستطيع .»

«لماذا؟»

«لا أشعر أنني على ما يرام .»

«لهذا يجب عليك أن تسهر معي . بإمكانك أن تطلب من أندريا أن تأتي معنا . هيّا .»

«باول ، أنت لا تفهمني .»

لقد كنت محاصرًا في سجن . لم أكن أعرف أنه من الممكن أن يُسجن الإنسان داخل عقله .

قلت لنفسي : «كن رجلاً .» رغم أني لم أكن جيدًا أبدًا في هذه المهمة في السابق .

الأولاد لا يبكون

أريد أن أتحدث عن مفهوم الرجولة .

من الغريب أن نرى عدد المنتحرين من الرجال يفوق عدد المنتحرات من النساء . في المملكة المتحدة تصل نسبة الانتحار إلى امرأة واحدة مقابل كل ثلاثة رجال ، في اليونان امرأة واحدة مقابل كل ستة رجال ، في الولايات المتحدة امرأة واحدة مقابل كل أربعة رجال . ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية ، البلدان الوحيدان حيث تنتحر فيهما النساء بنسبة أكبر من الرجال هما الصين وهونغ كونغ . وهذا غريب لأن أغلب الدراسات حول العالم تشير إلى أن عدد النساء المصابات بالاكتئاب هو ضعف عدد الرجال المصابين به .

ولذلك يبدو جليًا أنه هنالك علاقة بين كونك رجلاً وبين رغبتك في قتل نفسك . ولماذا يصبح الاكتئاب أكثر خطرًا عليك إن كنت رجلاً؟

إن نظرنا للمملكة المتحدة . في سنة ١٩٨١ ، قامت ٢٤٦٦ امرأة بالانتحار ، وبعد ثلاثين سنة انخفض العدد إلى ١٣٩١ ، أما بالنسبة للرجال فقد كان العدد ٤١٢٩ ، ثم ارتفع إلى ٤٥٩٠,

لماذا يريد الرجال قتل أنفسهم أكثر من النساء؟ أين يكمن الخلل؟

الإجابة الشائعة لهذا السؤال هو أن الرجال يرون المرض العقلي علامة للضعف ، ولا يرغبون في الإفصاح عن هذه الحقيقة وطلب المساعدة .

الأولاد لا يبكون . ولكنهم يبكون . نحن نبكي . أنا أبكي وأنتحب طوال الوقت . (لقد بكيت اليوم وأنا أشاهد فيلم Boyhood) . والأولاد والرجال يقومون بالانتحار .

إن كنت رجلاً أو امرأة وتعانين من مشكلة عقلية ، فإنكِ تنتمين لمجموعة كبيرة حول العالم . نسبة كبيرة من أعظم وأذكى البشر على الإطلاق عانوا من الاكتئاب . السياسيون ، روّاد الفضاء ، الشعراء ، الرسّامون ، الفلاسفة ، العلماء ، الرياضيون (عدد كبير من الرياضيين) ، الفنانون ، الملاكمون ، نشطاء السلام ، قادة الحرب ، ومليار إنسان آخر يقاتلون في معاركهم الصغيرة كل يوم .

أنت لست أقل أو أكثر من رجل أو امرأة أو إنسان بسبب معاناتك مع الاكتئاب . الأمر أشبه تمامًا بأن تعاني من السرطان أو من مرض ما أو من حادث سيارة .

إذن ، ماذا علينا أن نفعل؟ علينا أن نتحدث . أن نستمع . أن نشجع من حولنا على التحدث والاستماع . علينا أن نساهم في خلق ونشر المحادثات المهمة حول الاكتئاب . علينا أن نرحب بكل من يريد الانضمام لنا . الاكتئاب ليس عارًا بل تجربة إنسانيّة . لا ذنب لك فيها . إنها شيء يحدث لك . وبإمكانك أن تخفف من ألمها إن تحدثت مع أحدهم . لقد استغرقني الأمر أكثر من عشر سنوات كي أتمكن من الحديث عن مرضي بشكل كامل مع الجميع . اكتشفت لاحقًا أن الحديث بحد ذاته هو أحد أهم أنواع التعافي من الاكتئاب . وحيث يوجد الحديث ، يوجد الأمل .

٢

الهبوط

«... عندما ينتهي الإعصار لن تستطيع تذكر الطريقة التي نجوت بها. لن تكون متأكدًا إن كان الإعصار قد انتهى فعلاً أم لا. ولكنك ستكون متأكدًا من أمر واحد. عندما تخرج سالمًا من الإعصار ستكون إنسان مختلفًا تمامًا. هذه هي فكرة الإعصار.»

- هاروكي موراكامي، كافكا على الشاطئ

زهرة الكرز

أحد الأعراض الجانبية للاكتئاب هو أن تصبح مهووسًا بالطريقة التي يعمل بها دماغك .

خلال الفترة التي أصبت فيها بالانهيار ، بينما كنت أمكث مع والديّ ، كنت أتخيل أنني استطعت للوصول إلى داخل جمجتمي لأقتلع الأجزاء التي كانت تجعلني أشعر بالسوء . وبعد حديثي مع العديد من الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب وقراءتي عنه ، وجدت أن هذا الخيال منتشر جدًا بين مرضى الاكتئاب .

ذات مرة ، بينما كنت جالسًا في إحدى الحدائق في ليدز . في وسط المدينة ، حيث المكان الذي تقع فيه البيوت الفيكتورية . كنت أحدق في شجرة كرز وشعرت بالاكتئاب . شعرت بأن كل شيء مسطّح . كنت أتحرّك بصعوبة بالغة . بالتأكيد كانت أندريا معي . لم أخبرها بأنني كنت أشعر بالسوء . جلست مكاني وحدقّت في الزهر الوردي وفي الأغصان . متمنيًا أن تطير هذه الأفكار من رأسي كما تطير البراعم من الأشجار . بدأت بالبكاء . أمام الملأ . متمنيًا أن أتحوّل إلى شجرة كرز .

وكلما بحثت أكثر في علم الاكتئاب ، كلما أدركت أنه يعرّف بما لا نعرفه أكثر مما نعرفه . ٩٠ بالمئة من الاكتئاب لغز لا نفهمه .

المجهول

كتب الدكتور ديفيد آدم في كتابه عن اضطراب الهوس القهري ، الرجل الذي لم يستطع التوقف : «لن يخبرك عن طريقة عمل الدماغ إلا مغفّل أو كاذب .»

الدماغ ليس عبارة عن آلة لتحميص الخبز . إنه معقّد . قد يكون وزنه قرابة كيلو غرام واحد ، ولكنه يحتوي على ذكريات حياة كاملة .

إنه ساحر بطريقة مريبة ، يبدو أنه مكوّن من ذرّات وُلدت في النجوم قبل ملايين السنين . ورغم هذا فإننا نعرف عن هذه النجوم أكثر مما نعرفه عن عمليات الدماغ ، العنصر الوحيد في الكون بأسره الذي يمكنه أن يفكر في الكون .

يعتقد الكثير أن الاكتئاب يعود لعدم توازن كيميائي في الدماغ .

كتب كيرت ڤونيغوت في كتابه *فطور الأبطال* : «الجنون له أسباب كيميائية بحتة . كان جسد دواين هووڤر يصنع بعض المركبات الكيميائية التي عبثت بتوازن عقله .»

إنه تفسير جذّاب . وقد قام عدد كبير العلماء بترجيح هذا الرأي على مرور السنوات .

ركّزت العديد من الدراسات العلمية التي حاولت فهم أسباب الاكتئاب على دراسة بعض المركبات الكيميائية مثل الدوپامين والسيروتونين . السيروتونين عبارة عن نوع من أنواع المركبات

الكيميائية وتتمثل وظيفته في إرسال الإشارات بين مناطق الدماغ المختلفة .

تقول إحدى النظريات أن أي اضطراب في مستويات السيروتونين -بسبب انخفاض إنتاج خلايا الدماغ للسيروتونين- قد يؤدي للاكتئاب . ولهذا فإن أشهر الأدوية المصنّعة لعلاج الاكتئاب مثل بروزاك تقوم برفع مستويات السيروتونين في الدماغ .

ولكن هذه النظرية تواجه بعض الانتقاد لأن مجموعة من أدوية الاكتئاب التي نجحت في علاج الاكتئاب لا تقوم أبدًا برفع مستويات السيروتونين الدماغ . أضف إلى ذلك أنه من الصعب جدًا قياس مستويات السيروتونين في دماغ إنسان على قيد الحياة .

في سنة ٢٠٠٨ ، قام بِن غولديكري في صحيفة الغارديان بالتشكيك في نظرية السيروتونين . «يقوم المحتالون من شركات الأدوية الضخمة ببيع الفكرة الزائفة أن الاكتئاب سببه انخفاض مستويات السيروتونين في الدماغ ، ولهذا فإنك بحاجة لشراء أدوية رفع مستويات السيروتونين منهم . هذه الفرضية مهزوزة ، والأدلة تثبت بطلانها .»

وهكذا ، نجد أن العلماء لا يغنون النشيد ذاته . وبعضهم لا يؤمنون حتى بوجود نشيد موحد . وبعضهم قاموا بحرق ورقة النشيد وكتابة أغانيهم بأنفسهم .

على سبيل المثال ، بروفسور العلم السلوكي في جامعة ستانفورد يدعى روبرت مالينكا يؤمن أنه يجب على العلماء البحث في

مساحات أخرى . يعتقد مالينكا أنه يجب التركيز على دراسة منتصف الجزء الأيمن من الدماغ . المنطقة المسؤولة عن المتعة والإدمان . لأنه إن كانت هنالك مشكلة في تلك المنطقة ، فمن الطبيعي أن نشعر بعكس المتعة . انعدام اللذة ، أحد أهم أعراض الاكتئاب .

قد يكون النظر إلى الجانب الكيميائي من الدماغ سيمنحنا فقط إجابة ناقصة . ربما علينا النظر إلى الطريقة التي نعيش بها وكيف أن أدمغتنا لم تكن مصممة لحياتنا التي نعيشها الآن . الدماغ البشري - بقدراته الإدراكية والعاطفية - هو ذاته الدماغ البشري في عصر شكسبير أو المسيح أو كليوباترا أو حتى العصر الحجري . أدمغتنا لا تتطور مع تطور الزمن وتغيّره . البشر في العصر الحجري الحديث لم يكن عليهم الرد على هذا الكم من رسائل البريد الإلكتروني أو تلقي كل هذه الأخبار العاجلة والإعلانات المفاجئة أو مقاطع الفيديو على شبكات التواصل أو استخدام آلات الدفع الذاتي في ليلة سبت مزدحمة . وبدلاً من حرصنا الدائم على تطوير التقنية التي نملكها ، ربما يجب علينا أن نركز على تطوير قدراتنا للتأقلم مع كل هذا التغيير .

كل ما يمكننا فعله حاليًا ، هو أن نستمع إلى أنفسنا . وعند محاولتنا للتحسّن والتعافي من الاكتئاب ، علينا أن نفكر بما يناسبنا . لا يهم إن كانت الأدوية هي الحل ، أو العلاج النفسي ، أو حتى الحديث إلى أحدهم . أنا لا أقف ضد استخدام الأدوية . أنا مع استخدام أي نوع من أنواع العلاجات ، وأعرف أن الأدوية قد نجحت

في مساعدة الكثيرين . رغم أنني لم أتناول الأدوية لعلاج الاكتئاب ، ولكن قد يأتي وقت في المستقبل وأقوم بتناولها . التمارين ساعدتني كثيرًا ، اليوغا ، وكل ما يجعلني أمتص ذاتي في شيء أو في شخص أحبه . وفي غياب المسلمات الكونيّة ، نصبح نحن أفضل المختبرات لأنفسنا .

العقل هو الجسد - الجزء الأول

نميل عادةً للنظر للدماغ والجسد على أنهما عنصران منفصلان . وبينما كان القلب في العصور السابقة مركز وجودنا ، أو على الأقل في منزلة مساوية للدماغ ، وصلنا الآن إلى فصل غريب بين الدماغ والجسد ، وكأن الدماغ يتحكم بالجسد بالطريقة التي يتحكم بها العامل بالآلة .

فكرة فصل «الصحة النفسية» عن «الصحة الجسدية» هي فكرة مضللة بعض الشيء . أغلب أعراض الاكتئاب والقلق تظهر في أجزاء الجسد المختلفة . رعشة القلب ، وخز الأطراف ، تعرّق الأيدي .

مجنون

أعتقد أن المرة الأولى التي شعرت فيها أن دماغي كان غريبًا بعض الشيء ، مختلفًا ، كانت عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري . كان ذلك بعد أن جرحت وجهي أمام المرآة باستخدام فرشاة الأسنان .

كنت في ديربيشاير . في رحلة مدرسيّة . بقيت الفتيات في الفندق ، بينما كان علينا نحن الصبية أن نمكث في مكان آخر لمشكلة في الحجز وعدم توفر أماكن خالية لنا .

لقد كرهت فكرة ابتعادي عن منزلي . كانت هذه إحدى أكبر مخاوفي . أردت العودة إلى سريري لأقرأ روايات ستي?ن كينغ وحدي وأتأمل صورة بياتريس دالي على حائطي .

استلقيت تلك الليلة في السرير العلوي مع الصبية ، ونظرت من النافذة محدقًا في منظر طبيعي مظلم أسفل سماء خالية من النجوم . لم يكن لدي أي أصدقاء في تلك المجموعة . كانوا يتحدثون عن كرة القدم ، ولم أكن أحبها ، وكانوا يتحدثون عن الاستمناء ، ولم أرد أن أتحدث معهم بهذا الشأن أمام الجميع . لهذا تظاهرت بأنني نائم في الغرفة .

لم يكن معنا أي معلم في مكان إقامتنا ، وأحسست بأننا في أحداث رواية *ملك الذباب* ، لم يعجبني الأمر على الإطلاق . مشينا

لمسافة عشرة أميال ذلك اليوم . شعرت بثقل النعاس في تلك الليلة غليظًا ومظلمًا كتلك الأرض من حولنا .

انتبهت من غفوتي على أصوات الضحكات .

ضحك هستيري مجنون ، وكأن أمرًا فكاهيًا قد حدث للتو .

اكتشفت سريعًا أنني كنت أتحدث في غفوتي . ولا شيء أكثر إضحاكًا لصبية في الثالثة عشرة من عمرهم من أن يشهدوا صبيًا مثلهم يتحدث في نومه .

تحدثت في نومي بشكل عشوائي عن البقر . وعن نيوارك . نيوارك هي بلدتي ، وكان من الطبيعي أن أتحدث عنها . ولكن حديثي عن البقر ، كان غريبًا جدًا . لم يكن هنالك أي بقر حولنا .

لم أستمتع أبدًا بالذهاب للمدرسة منذ أن كنت في الحادية عشرة من عمري . والمدرسة التي أذهب إليها الآن ، مدرسة الجدليّة الثانوية ، ليست أفضل من سابقاتها . لقد قضيت أغلب أيام السنة الأولى من الدراسة وأنا أدعي إصابتي بألم في المعدة كي أتغيّب عن الحضور .

ثم خلدت للنوم من جديد . وعندما استيقظت كنت أرتعد بشدة . كنت واقفًا ، أشعر بهواء بارد ، والدم ينزف من يدي . كانت يدي حمراء تلتمع بالدم . نظرت فوجدت قطعة زجاج في راحة يدي . أما النافذة أمامي فقد كانت محطمة . شعرت بالرعب .

جميع الصبية معي في الغرفة كانوا قد استيقظوا ، ولكنهم لم يضحكوا هذه المرة . كان في الغرفة أحد المعلمين أيضًا .

لقد مشيت خلال نومي . صرخت وتحدثت عن البقر مرة أخرى . ثم قمت بالتبوّل قرب سرير أحد الصبية في الغرفة . ثم حطمت النافذة . بعدها قام أحدهم بإيقاظي من نومي .

لم تكن تلك المرة الأولى التي مشيت فيها وأنا نائم . في السنة الفائتة مشيت خلال نومي إلى غرفة أختي وقمت بأخذ الكتب من على الرف ظنًا مني أنني في مكتبة . ولكن أحدًا لم يعرف بهذا الأمر خارج العائلة حتى هذه اللحظة .

أصبحت ألقّب في المدرسة باسم جديد . المجنون . شعرت بأنني كائن غريب . ولكنني كنت محظوظًا رغم كل شيء . كان لدي عائلة وأصدقاء يحبونني وبإمكاني الحديث معهم لساعات . لقد كانت حياتي مريحة جدًا وطبيعية ، ولكني أحيانًا كنت أشعر بالوحدة . شعرت بالوحدة ، ولم أشعر بالاكتئاب . وكان هذا شعورًا طبيعيًا يمر بكل المراهقين .

كنت قلقًا بشأن العالم . الحروب النووية ، إثيوبيا . كنت قلقًا من ركوب العبّارات . كنت قلقًا طوال الوقت . والشيء الوحيد الذي لم أكن قلقًا بشأنه هو قلقي المتزايد . واستغرقني الأمر إحدى عشرة سنة كي أبدأ بالنظر إلى هذه المشكلة .

جينغا دايز

بعد إحدى عشرة سنة من تحطيمي لزجاج النافذة وأنا نائم، وخلال تلك الأشهر التي أصبت فيها بالانهيار، كان لدي الكثير من الوقت لأحدق في وجه القلق.

كان والداي يذهبان للعمل في الصباح الباكر، لأبقى في المنزل مع أندريا طوال اليوم. من الغريب بالنسبة لي الكتابة عن تلك المرحلة. أعني أنه لا يوجد الكثير من الأحداث التي يمكن الكتابة عنها خاصةً من منظور خارجي. لأنها كانت عبارة عن أشهر هادئة في المنزل.

ومن المنظور الخارجي، كنت أتحدث إلى أندريا، إما في سرير طفولتي أو في المطبخ في الدور الأرضي. وأحيانًا نقوم بالخروج للمشي قليلاً في الظهيرة. كنا نذهب للسير قرابة المئتي متر إلى أقرب متجر في الحي، أو - في الأيام التي نريد أن نغامر فيها - نذهب للسير إلى نهر ترينت، وللوصول إليه علينا أن نمر بشوارع كنت أعرفها جيدًا من طفولتي. (كيف بإمكان الشوارع أن تظل كما هي بينما أشعر بأنني شخص آخر تمامًا؟) أحيانًا كنّا نحضر معنا صحيفة وبعض الحساء والخبز، لنعود ونقرأ بعض الأخبار ونعد الحساء. ولاحقًا، كنا نساعد أحيانًا في إعداد طعام العشاء. هذا كل ما فعلناه خلال تلك الأشهر. الحديث والجلوس والمشي. كانت حياة تشبه

حياة لورانس العرب . أقل نسخة ممكنة من الحياة لشخصين في الرابعة والعشرين من عمرهما .

ورغم هذا ، كانت تلك الأيام أكثر أيامي كثافة وانفعالاً . كانت تلك الأيام تحتوي على آلاف المعارك الصغيرة . كانت مليئة بالذكريات المؤلمة التي لم أتمكن من الحديث عنها إلا الآن ، بعد مرور أربع عشرة سنة . كنت عبارة عن كائن قلق محطم .

كنت أشعر أن اليوم الواحد بمثابة الجبل ، والأسبوع بمثابة سلسلة جبال همالايا . يقول آينشتاين أن الطريقة التي يمكن لنا فهم النسبية بها هو أن نتخيل الفرق بين الحب والألم . «عندما تكون بصحبة فتاة لطيفة تبدو الساعة وكأنها ثانية . عندما تجلس على جمرة حمراء حارقة تبدو الثانية وكأنها ساعة .» كل لحظاتي في تلك الفترة كانت حمراء حارقة . وكان الشيء الوحيد الذي تمنيت حدوثه بجانب أن أتحسّن ، هو أن يمر الوقت سريعًا . كنت أريد للتاسعة صباحًا أن تتحول إلى العاشرة صباحًا . كنت أريد للصباح أن يتحول إلى ظهيرة ، وللثاني والعشرين من سبتمبر أن يتحول إلى الثالث والعشرين من سبتمبر . كنت أريد للنور أن يصبح ظلامًا وللظلام أن يصبح نورًا . كنت أريد للعالم أن يستدير حتى ننتقل جميعنا إلى الألفية القادمة .

كنت مهووسًا بالوقت كهوس الناس بالمال . كان الوقت سلاحي الوحيد . كنت أجمع الساعات والدقائق كجمع الناس للمال . وكلما مر الوقت وأنا ١) على قيد الحياة و٢) لا أخلط بين البشر والقبعات ، شعرت بأنني أملك أملاً في النجاة . ورغم هذا ، كنت أشعر في

بعض الأحيان أنني أجمع الأيام وأراكمها كما نفعل بقطع الخشب في لعبة جينغا دايز، متخيلاً أنني أقوم بتحقيق نتيجة ما، ثم فجأة تنتابني نوبة هلع لخمس ساعات أو ليوم وأمر بعدها بحالة من الظلام المهلك، لتتساقط كل القطع الخشبية وأخسر كل الأيام التي جمعتها.

علامات تحذير

العلامات الدالة على الاكتئاب صعبة الملاحظة ، خاصة على أولئك الذين ليست لديهم خبرة سابقة في التعامل مع مرضى الاكتئاب . ويرجع سبب هذا إلى عدم وجود صورة واضحة لمعنى الاكتئاب . إننا نستخدم وصف «مُكتئب» للتعبير عن شخص «حزين» ، وهذا مقبول إن كنا سنستخدم وصف «يتضور جوعًا» للتعبير عن «جائع» ، رغم أن الفرق بين الاكتئاب والحزن يختلف جذريًا عن الفرق بين شدة الجوع والجوع الخفيف .

الاكتئاب مرض . رغم أنه لا يأتي بحكة ولا سعال . من الصعب ملاحظته ، لأنه خفي في غالب الأحيان . وحتى المرضى الذين يعانون منه قد لا يلاحظونه في البداية . ليس لأنهم لا يشعرون بالسوء ، ولكن لأن هذا الشعور السيء يصعب وصفه ، ويمكن إحالته لأسباب أخرى . على سبيل المثال ، إن كنت تشعر أنك عديم الفائدة ، قد يكون تفسيرك لهذا الشعور هو أنك فعلاً عديم الفائدة . وقد يكون من الصعب عليك إدراك السبب المرضي وراء هذا الشعور .

وحسب تجربتي مع الاكتئاب ، هذه مجموعة من أكثر الأعراض التي قد تدل على أنك مصاب بالاكتئاب .

الإرهاق - إن كان الشخص يشعر بأنه متعب طوال الوقت ، دون

سبب حقيقي .

عدم الثقة بالنفس - وهذا عرض يصعب ملاحظته ، خاصة لدى الأشخاص الذين لا يحبون الحديث عن مشاعرهم .

التخلّف النفسي - في بعض حالات الاكتئاب قد يظهر هذا العرض ، ويتمثل في الحركة البطيئة والحديث البطيء .

فقدان الشهية (أو تضاعف الشهية بشكل مبالغ فيه) .

حدة الطبع (رغم أن هذا العرض قد يدل على أي شيء) .

حلقات متواصلة من البكاء .

انعدام اللذة - وتتمثل في عدم القدرة على الاستمتاع بأي شيء . حتى التجارب الممتعة كمشاهدة الغروب وتناول الطعام اللذيذ ، وغيرها .

الانطواء المفاجئ - إن أصبح الشخص أكثر هدوءاً من المعتاد فقد يعني هذا أنه مكتئب . (أتذكر أنني وصلت لمرحلة لم أعد قادرًا على الكلام فيها . شعرت أنني لا أستطيع تحريك لساني . وكنت أشعر أن كل ما يقوله الناس من حولي ينتمي لعالم آخر غير الذي أعيش فيه .)

شياطين

جلس الشيطان إلى جانبي في المقعد الخلفي للسيارة .

لقد كان حقيقيًا ووهميًا في الوقت ذاته . لم يكن وجوده هلوسةً ، ولا شفافًا كشياطين الملاهي ، ولكن في منزلة بين منزلتين . كان بجانبي عندما أغلقت عيني وعندما فتحتهما مجددًا ، وشعرت بحضوره المتخيّل .

لقد كان قصيرًا . قرابة الثلاثة أقدام . رصاصي اللون ، كمرزاب على كاتدرائية ، ينظر إليّ ويبتسم . ثم بدأ بالجلوس أمامي ولعق وجهي . لقد كان لسانه طويلاً وجافًا . لم يخفني الشيطان في الحقيقة . أقصد ، كنت خائفًا ، ولكنها كانت حالة مستمرة لم يضاعفها وجود الشيطان . بل على العكس ، لقد كان وجوده مريحًا . لعقه لي كان تعبيرًا عن قلقه عليّ ، وكأنني جرح عملاق وهو يحاول أن يشعرني بالتحسّن .

كانت السيارة تتجه إلى مسرح نوتينغهام الملكي . كنّا في طريقنا لرؤية مسرحيّة بحيرة البجع . كانت تلك النسخة من المسرحيّة التي يمثل الرجال فيها أدوار البجع . كانت أمي تتحدث . وكانت أندريا تجلس في المقعد الأمامي وتصغي إلى أمي بصبر . لا أستطيع تذكر عمّا كانت أمي تتحدث ولكنني أتذكر أنها كانت تتحدث .

بدأ لعق الشيطان لي بالتحوّل إلى أمر مزعج . حاولت أن أطفئ

الشيطان، أو فكرة الشيطان، ولكن هذا جعل الأمر أسوأ. لعق، لعق، لعق، لعق. لم أكن أشعر بلسانه على جلدي فعلاً، ولكن الفكرة كانت حقيقية بما يكفي لجعل دماغي يستجيب كما لو أنني كنت أشعر بالدغدغة.

ضحك الشيطان. دخلنا للمسرح. رقص الممثلون. شعرت بضربات قلبي وهي تتصاعد. ظلمة المسرح، والدتي وهي تمسك بيدي، كان هذا أكثر مما أحتمل. وصلت لدرجة الغليان. كل شيء انتهى. ولكن في الحقيقة، لم ينته أي شيء. ومازلت جالسًا في مقعدي.

القلق والاكتئاب يتحدان ببعضهما بطرق غريبة. كنت أغلق عيني أحيانًا لأرى أشياء غريبة. إن كنت تشعر بالخوف دون وجود مسبب للخوف، سيتوجب على عقلك أن يمنحك أشياء مخيفة. وهكذا أصبح الاكتئاب الكلاسيكي - «لا شيء يخيف فعلاً سوى الخوف نفسه» مجرد فكرة بلا معنى. لأن الخوف لا يحتاج إلى مصادر أخرى مخيفة لجعله خطرًا. إنه وحش هائل بمفرده.

«الوحوش حقيقية،» قال ستيفن كينغ. «والأشباح حقيقية أيضًا. إنها تعيش بداخلنا، وأحيانا تنتصر علينا.»

كان الوقت متأخرًا والبيت صامتًا، ولذلك حاولنا أن نكون صامتين أيضًا.

«أحبك» همست لي.

«أحبك،» همست لها.

تبادلنا القبل . شعرت بالشيطان وهو يراقبنا ، يلتف حولنا ، بينما كنا نحتضن بعضنا . وببطء ، في مخيلتي ، انسحب الشيطان لبرهة .

وجود

الحياة صعبة . قد تكون جميلة ورائعة ولكنها صعبة أيضًا . والطريقة التي توصّل إليها الناس في مواجهة الحياة هي ألا يفكروا في مفارقات الحياة أكثر من اللازم . ولكن بعضنا لا يستطيعون القيام بذلك . بالإضافة إلى أن هذه حالة إنسانية . إننا نفكر وهكذا نكون . إننا نعرف أننا سنشيخ ، نمرض ، ونموت . إننا نعرف أن هذا سيحدث لكل من نعرفه ، ولكل من نحبه . ولكن علينا أن نتذكر أيضًا ، أن السبب الوحيد الذي منحنا الحب هو هذا . قد يكون البشر وحدهم من يشعرون بالاكتئاب بالطريقة التي نعرفها ، وهذا لأننا كائنات فريدة ، قامت بصنع أشياء فريدة - حضارات ، لغات ، قصص ، أغانٍ للحب . مبدأ الجلاء والقتمة تم استخدامه في لوحات عصور النهضة التي رُسمت للمسيح ، على سبيل المثال ، كان التظليل يستخدم لإبراز النور الذي يغسل المسيح . إنه أمر من الصعب قبوله ، الموت والفناء وكل شيء سيء سيؤدي إلى أشياء جيدة في النهاية ، وأنا أؤمن بهذا . وكما قالت إيميلي ديكنسون ، الشاعرة العظيمة أبدًا ، والمريضة بالخوف أحيانًا : «ذلك الذي لن يأتي أبدًا هو ما يجعل الحياة لذيذة للغاية .»

٣

الإشراق

«روي نيري : فقط أغلق عينيك واحبس أنفاسك وكل الأشياء ستصبح حقيقية» .

- ستيڤن سپيلبيرغ ، لقاءات قريبة من النوع الثالث

أشياء تفكّر فيها
خلال أول نوبة رعب تصيبك

١- أظنني سأموت .
٢- سأصاب بالجنون .
٣- هذا الرعب لن ينتهي .
٤- كل الأشياء ستصبح سيئة .
٥- ضربات قلبي أسرع من المعتاد .
٦- إنني أفكر بسرعة عالية .
٧- أشعر بأنني محاصر .
٨- لا أظن أن إنسانًا قد جرّب هذا الشعور من قبل . لا أحد في تاريخ الإنسانيّة قد شعر بما أشعر به الآن .
٩- لماذا لا أشعر بيدي؟
١٠- لا أظنني سأتجاوز هذه النوبة .

أشياء تفكّر فيها خلال نوبة الرعب رقم ألف

١- إنها قادمة .

٢- لقد مررت بهذا الشعور من قبل .

٣- ولكنه مازال بنفس السوء .

٤- قد أموت .

٥- لن أموت .

٦- أنا محاصر .

٧- هذا أسوأ شعور على الإطلاق .

٨- لا ، إنه ليس الأسوأ . تذكر إسبانيا .

٩- لماذا لا أشعر بيدي؟

١٠- سوف أتجاوز هذه الحالة .

فن المشي وحيداً

عندما كنت مكتئبًا بشكل بالغ كنت أعاني من مجموعة متنوعة من الأمراض العقلية . ونحن البشر نحب تقسيم الأشياء . نحب تقسيم نظامنا التعليمي إلى مواد مختلفة ، كما نحب أن نقسّم كوكبنا الواحد إلى دول عديدة ، وكتبنا إلى تصنيفات مختلفة . ولكن الحقيقة هي أن الأشياء متداخلة ببعضها . وكما أن الشخص البارع في الرياضيات من المرجح أن يكون بارعًا أيضًا في الفيزياء ، فإن الشخص الذي يعاني من الاكتئاب من المرجح أن يعاني أيضًا من أمراض أخرى . نوبات الرعب ، اضطراب الوسواس القهري .

كنت أيضًا أعاني من الخوف المرضي وقلق الانفصال لبعض الوقت .

إحدى وسائل قياسي لمدى تحسّني ، كانت حسابي للمسافة التي أستطيع مشيها وحدي .

عندما كنت أذهب وحدي خارج المنزل ، لم أكن قادرًا على التأقلم مع محيطي . وبدلاً من تجنّب هذه التجربة ، قمت بدفع نفسي للذهاب وحيدًا .

أظن أن هذا ساعدني كثيرًا . لم يكن الأمر سهلاً بالتأكيد ،

كنت أواجه الخوف بشكل مستمر وأسير نحوه، ولكن هذه الطريقة نجحت لاحقًا.

في الأيام التي كنت أشعر فيها بشجاعة عالية، كنت أتحدث عن ذهابي وكأنه عمل بطولي: «سأذهب إلى المتجر لشراء بعض الحليب والمارمايت.»

فتنظر إلى أندريا لتقول: «وحدك؟»

«نعم. وحدي. سأكون بخير.»

كان ذلك سنة ١٩٩٩، وعندها لم تكن الهواتف النقالة قد انتشرت بعد. وأن تكون وحيدًا في ذلك الوقت يعني أن تكون وحيدًا فعلاً. وهكذا قمت بأخذ معطفي وبعض النقود ثم غادرت المنزل بسرعة، كي أسبق الخوف.

وعند وصولي إلى نهاية شارع ويلنغتون، الشارع الذي يقع فيه منزل والديّ، كانت الظلمة تنتظرني، وتهمس لي. ثم أسير باتجاه شارع سليفورد. أرى هنالك شرفات من الطوب البرتقالي تغطيها الستائر. وأشعر بمستوى عميق من انعدام الأمان، وكأنني في مركبة على وشك أن تغادر مدار الأرض. لم تكن مجرد مسافة قصيرة إلى المتجر. لقد كانت أشبه بمهمة أبولو ١٣,

همست لنفسي: «لا عليك.»

ثم مشيت قرب رجل يسير مع كلب فتجاهلني، أو عبس في وجهي، أو أسوأ من هذا كله، ابتسم لي، فابتسمت له، ثم شعرت برأسي وهو يعاقبني.

هذا هو الشيء الغريب في الاكتئاب . يتصرف الاكتئاب وكأنه خوف من السعادة ، رغم أنك تملك رغبة ملحة في أن تكون سعيدًا . ولهذا إن قبض عليك الاكتئاب وأنت تبتسم ، فسيعاقبك بعشرة أضعاف معاكسة لهذه الابتسامة .

الشعور بالغربة . الشعور بأنني وحيد في الخارج ، كان غريبًا علي ، كغرابة رؤيتك لسقف دون جدران . كنت أرى المتجر أمامي . كانت حروف اسم المتجر Londis صغيرة وبعيدة . وعليّ أن أعبر بكم هائل من الحزن والخوف حتى أصل إليها .

لا يمكنني الوصول إلى المتجر .

لا يمكن لي السير إليه . وحدي . لأجلب الحليب . والمارمايت .

إن عدت للمنزل الآن ستكون أضعف من السابق . ماذا ستفعل هناك؟ هل تريد أن تعود للمنزل لتصبح ضائعًا أو لتصاب بالجنون؟ إن عدت الآن فإن احتمالات عيشك للأبد في زنزانة جدرانها بيضاء أعلى بكثير من ذي قبل . سر باتجاه المتجر . إنه مجرد متجر . لطالما مشيت على هذا الطريق وحدك في طفولتك . ضع قدمًا أمام قدم ، ادفع كتفيك للوراء . تنفّس .

ثم بدأ قلبي بالخفقان .

استمع - بووم بووم بووم بووم بووم .

استمع - بووم بووم بووم بووم بووم .

والأشياء الأخرى . الصور التي أراها في مخيلتي ، والتي تبدو وكأنها جاءت من أفلام رعب لم يسبق لها أن أُخرجت . شعوري

بوخز الإبر خلف رأسي . عدم شعوري بيديّ وذراعيّ . شعوري بأنني خاوٍ ، أو أنني على وشك التحلل ، أو أنني شبح يعتمد وجوده على مصدر طاقة وحيد : القلق الكهربائي . أصبح من الصعب عليّ التنفّس . كان عليّ أن أبذل جهدًا كبيرًا فقط كي أستمر بالتحكم في تنفسي .

اذهب للمتجر . فقط اذهب للمتجر . لا تتراجع .

وصلت للمتجر .

كانت المتاجر هي أكثر الأماكن التي أصاب فيها بنوبات رعب ، سواء كنت مع أندريا أو كنت وحدي . لطالما شعرت بالقلق في المتاجر ، لا أعرف ما السبب .

هل كانت الإضاءة؟

هل كان التخطيط الداخلي للممرات في المتجر؟

هل كانت الكاميرات؟

هذا أمر غير معقول . لقد قمت بأكبر مغامرة في حياتي .

إنه مجرد متجر .

إنه مجرد متجر ، لقد دخلته وحدك أكثر من خمس مئة مرة من قبل . تمسّك بشيء من حولك . تمسّك . ولكن بماذا أتمسّك؟ لا أرى شيئًا يمكنني التمسّك به . كل شيء ينزلق من حولي . الحياة صعبة

بشكل لا ينتهي . إنها تتطلب إنجاز آلاف المهام في الوقت ذاته . وأنا آلاف الأشخاص ، جميعهم يهربون بعيدًا عن المركز .

أحد الأشياء التي لم أكن أعرفها عن الأمراض النفسية قبل إصابتي بها ، هو جانب الألم الجسدي المصاحب لها . أعني أنه بالرغم من أن جميع الأشياء التي تحدث في عقلي هي أشبه بالخيال ، إلا أن رأسي كان يؤلمني . وكما قال فلوبير : «شغف أبديّ بإمكانه أن يُحتوى في دقيقة واحدة . تمامًا مثل حشد كبير في مساحة صغيرة .»

اخرج من هذا المتجر . لا يمكنك تحمّل هذا المكان . سينفجر دماغك .

الأدمغة لا تنفجر . الحياة لا تشبه أفلام ديفيد كرونبيرغ . ربما بإمكاني أن أسقط للمسافة ذاتها مرة أخرى . ربما كان سقوطي في إيبيزا قد أوصلني لنصف المسافة فقط . ربما يكون العالم السفلي أعمق بكثير من هذا المكان . ربما كنت في طريقي لذلك العالم ، لأصبح كجندي مرتعد خرج من قصيدة ، متساقط ، ضائع ، لا يستطيع الإقدام على قتل نفسه . وربما كان وجودي في هذا المتجر هو الطريق الوحيد لوصولي إلى ذلك المكان .

كانت هنالك امرأة في المتجر . مازلت أستطيع تخيّلها . كانت في سني تقريبًا . ربما قد درست معي في المدرسة ذاتها ، ولكنني لم أستطع تذكرها . كان شعرها أحمر اللون . كانت كبيرة الجسد وشاحبة

البياض ، وكانت تقرأ مجلة للمشاهير وتعمل كمحاسبة في المتجر . كان يبدو عليها الهدوء ، الهدوء الشديد . أردت أن أكون تلك المرأة . أردت أن أترك جسدي وأنتقل إليها . هل يبدو هذا سخيفًا؟ بالتأكيد . الموقف بأكمله يبدو سخيفًا .

وجدت المارمايت . أخذته بقوة . ثم بحثت عن الحليب . وجدت صفوفًا من الحليب . صفوف عبوات الحليب في الثلاجة مرعبة وغريبة بالنسبة لي . أخذت الحليب ومعي المارمايت ، واتجهت لدفع الحساب .

بووم بووم بووم بووم بووم .

المرأة التي أردت أن أكونها لم تكن سريعة في أداء عملها . أعتقد أنها كانت أبطأ إنسان على الإطلاق في أداء عمله . أعتقد أنها كانت السبب وراء دخول تقنية الحساب الذاتي في المتاجر . ورغم أنني أردت أن أكونها ، إلا أنني كرهت طريقتها البطيئة في العمل .

هيّا تحرّكي ، لم أقلها .

أردت أن أعود لأبدأ حياتي من جديد على إيقاعها ، وربما حينها لن أشعر بهذا الشعور . كنت بحاجة لجعل حياتي أبطأ .

«هل تحتاج إلى كيس بلاستيكي؟»

كنت أحتاجه ، ولكنني لم أرد أن أخاطر بجعلها أكثر بطأً مما هي عليه الآن . كان من الصعب عليّ الوقوف في مكاني . المشي كان أفضل بكثير من الوقوف عند إصابتي بنوبات الرعب .

شعرت بفيضان في عقلي . أغلقت عينيّ . رأيت الشياطين وهي

تستمتع بوقتها وتضحك عليّ وكأن جنوني أشبه بكرنفال .

«لا . لا عليك . إن منزلي قريب جدًا .»

دفعت الحساب . وقلت لها أن تحتفظ بالباقي . لاحظت المرأة أنني كنت غريبًا بعض الشيء . غادرت المتجر ، وأصبحت في الخارج ، في العالم الشاسع من جديد ، كنت أسير بسرعة (لأنني لو ركضت ، ستكون هذه هزيمة شنيعة بالنسبة لي) ، كنت أشعر بأنني سمكة على حافة قارب ، تتوق للماء من جديد .

وصلت لشارع ولينغتون وكنت أدعو الله ألاّ أصادف أي شخص أعرفه في طريقي . لا أحد . فقط الفراغ والبيوت القروية الفيكتورية تحدّق في بعضها .

عدت إلى منزل والديّ رقم ٣٣ على شارع ولينغتون ، قرعت الجرس وفتحت لي أندريا ودخلت . ولكني لم أشعر بالارتياح في الداخل ، لأن شعوري بالارتياح بسبب نجاحي في الذهاب إلى المتجر المجاور والعودة هو تأكيد على مرضي وليس على صحتي .

ولكن تذكّر ، ربما يأتي اليوم الذي تصبح فيه بطيئًا كتلك المرأة في المتجر .

قالت لي أندريا ، «سوف تتحسّن .»

قلت لها : «نعم .» وحاولت جاهدًا أن أصدقها .

قالت لي : «سوف نساعدك لا تقلق .»

محادثة عبر الزمن - الجزء الثاني

ذاتي القديمة : لا أستطيع الاستمرار .

ذاتي الآن : هذا مجرد وهم . تستطيع الاستمرار . وسوف تستمر .

ذاتي القديمة : ماذا عن الألم؟ يبدو أنك قد نسيت إلى أي درجة بإمكانه أن يكون قاسيًا .

ذاتي الآن : ربما أكون قد نسيت . ولكن استمع إليّ ، انظر ، أنا هنا . أنا هنا الآن . لقد تمكنت من النجاة . لقد نجونا . عليك فقط أن تصمد لبعض الوقت .

ذاتي القديمة : أريد أن أصدق بأنك موجود . لا أريد أن أقتلك .

ذاتي الآن : لم تقتلني . لا تقتلني . ولن تقتلني .

ذاتي القديمة : لمَ أعيش؟ أليس من الأسهل أن أموت بدلاً من الشعور بكل هذا الألم؟ أليس انعدام الشعور أفضل تضاعفه؟

ذاتي الآن : اسمعني ، فقط اسمعني . اعبر إلى الضفة الأخرى ، وستجد الحياة بانتظارك . الحيااااة . هل تفهم؟ وستجد هنالك أشياء كثيرة لتستمتع بها . وتوقف عن القلق بشأن القلق . بإمكانك أن تقلق بدرجة معقولة ، ولكن لا تبالغ في القلق .

ذاتي القديمة : تبدو مسنًا . أقدامك مقززة . هل بدأ شعرك بالتساقط؟

ذاتي الآن : نعم . ولكن تذكّر ، لطالما قلقنا بشأن هذه الأشياء . هل تتذكر تلك العطلة عندما كنا في العاشرة من العمر؟ عندما ألصقنا رؤوسنا في المرآة وبدأنا بملاحظة التجاعيد التي ظهرت على وجوهنا . كنا نشعر بالقلق من الشيخوخة ونحن أطفال . لطالما كنا نخاف الموت .

ذاتي القديمة : هل مازلت تخاف الموت؟

ذاتي الآن : نعم .

ذاتي القديمة : أحتاج إلى سبب للبقاء حيًا . أحتاج إلى سبب قوي يجعلني أتمسك بالبقاء هنا .

ذاتي الآن : حسنًا ، حسنًا ، امنحني دقيقة واحدة . . .

أسباب للبقاء حياً

١ . أنت على كوكب آخر . لا أحد من سكان هذا الكوكب يفهم ما تمرّ به . ولكنهم في حقيقة الأمر يفهمون . ولكنك لا تعتقد أنهم يفهمون تجربتك لأن مرجعيّتك الوحيدة هي ذاتك . لم يسبق لك أن شعرت بهذا الشعور من قبل ، ولكن العديد من البشر قد مروا بهذا الشعور . أنت في أرض مظلمة ، مظلمة يسكنها ملايين البشر .

٢ . الأشياء لن تصبح أسوأ مما هي عليه . إن أردت أن تقتل نفسك ، فإن هذه أعمق نقطة يمكن الوصول لها . لا يمكن لك إلا أن تتحسّن بعد تلك المرحلة .

٣ . هل تكره نفسك؟ يعود السبب وراء هذا الكره لحساسيّتك . تقريبًا جميع البشر بإمكانهم العثور على أسباب تجعلهم يكرهون أنفسهم إن فكروا في الأمر لمدة مماثلة للمدة التي فكرت أنت فيها . جميعنا حمقى ، نحن البشر ، ولكننا أيضًا رائعون جدًا .

٤ . أصبحت تحمل تشخيصًا جديدًا لحالتك النفسية «مكتئب» . وماذا يعني هذا؟ الجميع سيحصلون على تشخيص مناسب لحالتهم إن ذهبوا للطبيب المناسب .

٥ . شعورك بأن كل الأشياء ستصبح أسوأ ، هو مجرد عرض من أعراض الاكتئاب .

٦ . العقول لها أنظمة طقس خاصة بها . إن كنت في بركان ، فإن طاقة البراكين تنفد عاجلاً أم آجلاً . فقط كن صبورًا .

٧ . تجاهل وصمة العار . كل الأمراض كانت تحمل هذه الوصمة في بداية ظهورها . إننا نخاف الإصابة بالمرض ، والخوف يجعلنا نتحامل قبل أن نعثر على المعلومة الصحيحة .

٨ . لا شيء يستمر للأبد . هذا الألم لن يستمر . الألم يخبرك بأنه سيستمر ، ولكنه يكذب عليك . تجاهله . الألم هو مجرد دَين يتم دفعه مع مرور الوقت .

٩ . العقول تتحرك . والشخصيات تتغير . ولأقتبس من كتابي «البشر» : عقلك عبارة عن مجرّة . ظلمته أكبر بكثير من ضوئه . ولكن الضوء هو الذي يجعله له قيمة . وهذا يعني : لا تقتل نفسك . حتى إن كانت الظلمة في كل مكان . تذكّر أن الحياة ليست ثابتة . الزمن هو الفضاء . وأنت تتحرك عبر تلك المجرّة . انتظر النجوم .»

١٠ . ستمر يومًا ما بمتعة وسعادة تساوي كل الألم الذي مررت به . ستنظر إلى أعين طفلة صغيرة وهي نائمة بين ذراعيك ، ستتعرف على أصدقاء رائعين جدد ، ستتناول طعامًا لذيذاً لم يسبق لك أن جرّبته في حياتك ، ستتمكن من النظر من مكان مرتفع لمنظر جميل دون أن تفكر في احتمالية وقوعك وموتك .

هنالك العـديد من الكتب التي لـم يسـبق لك قراءتها ، هنالك أفلام ستشاهدها وأنت تتناول عبوات ضخمة من الفشار ، سوف ترقص وتضـحك وتحب وسـتـركض بمحـاذاة النهـر وسـتـخـوض مـحادثات رائعة حـتى ساعات مـتـأخرة من الليل وسـتضـحك حتى تؤلمك مـعـدتك . الحياة بانتظارك . قد تكون محاصرًا الآن لبعض الوقت ، ولكن العالم لن يرحل أبدًا . قاوم إن استطعت . الحياة دائمًا تستحق المقاومة .

حب

إننا مخلوقات وحيدة . لا يمكن لنا أن نحيد عن هذه الحقيقة ، رغم أننا نحاول دائمًا ، وننجح أحيانًا في نسيانها . عندما نمرض ، لا يمكننا أن نهرب من هذه الحقيقة . الألم تجربة تجعلنا أكثر عزلة . أشعر الآن بألم في ظهري . لذلك قررت كتابة هذا الجزء وقدماي مرفوعتان باتجاه الحائط ، وظهري مستند على الأريكة . إن جلست بشكل طبيعي ، منحنيًا على الكمبيوتر في الوضعية الكلاسيكية للكاتب ، فإن ظهري سيؤلمني . ولا يخفف ألمي علمي بأن ملايين البشر قد عانوا من ألم الظهر مثلي .

لماذا إذن نضيّع وقتنا في الحب؟ مهما بلغت درجة حبنا لشخص ما ، فإننا لن نستطيع تخليصه من الألم .

دعني أخبرك بأمر قد يبدو غبيًا ومكررًا ، ولكنه أمر أؤمن به تمامًا . الحب أنقذني . أندريا . لقد أنقذتني . حبها لي وحبي لها . ليس لمرة واحدة فقط . بل بشكل متكرر . مرة بعد أخرى .

كانت علاقتنا في سنتها الخامسة عندما أصبت بالمرض . وماذا كسبت أندريا في تلك السنوات الخمس؟ شعور مستمر بالتهديد المالي؟ حياة جنسيّة معاقة بسبب الكحول؟

لطالما اعتبرَنا أصدقاؤنا في الجامعة زوجًا سعيدًا . وكنا سعيدين فعلاً لنصف تلك الفترة ، وكنا تعيسين في النصف الآخر .

المثير للاهتمام هو أننا شخصان مختلفان تمامًا . أحبت أندريا النوم مبكرًا ، وأحببت أنا السهر . كانت ملتزمة بعملها ، ولم أكن ألتزم أبدًا . كانت تحب النظام وكنت فوضويًا جدًا . كان خلط حياتينا ببعضهما أشبه بخلط الكلور مع الأمونيا . لقد كانت فكرة كارثيّة .

ولكني كنت أجعلها تضحك ، قالت بأنني كنت «مسليًا» . كنا نتحدث كثيرًا . كنا خجولين ونحب الحفاظ على حياتنا الخاصة . لقد كانت أندريا حرباء اجتماعية . كانت تحاول أن تجعل الجميع يشعر بالارتياح في المحادثة . وأظن ، لو أنني تمكنت من منحها أي شيء على الإطلاق ، فإنه الفرصة لها أن تعبر عن نفسها كما هي .

إن كنّا فعلاً كما قال شوبنهاور ، «نضحي بثلاثة أرباع ذواتنا لنصبح كالآخرين» ، فإن الحب - في أفضل حالاته - هو طريقتنا لاسترجاع هذه الأجزاء الضائعة من ذواتنا . تلك الحرية التي فقدناها في مكان ما عندما كنّا أطفالاً . قد يكون الحب هو مجرد العثور على الشخص الذي يمكنك أن تكون على طبيعتك معه .

لقد ساعدنا بعضنا لنتصرف على طبيعتنا . وتمكنّا من فعل هذا عن طريق الحديث . في السنة الأولى لعلاقتنا كنا نسهر طوال الليل فقط لنتحدث . كانت الليلة تبدأ بذهابنا لمتجر نبيذ في شارع شارپ (الشارع الذي يقع فيه سكن الطلاب حيث كنت أقيم) وشرائنا لقارورة نبيذ لا نملك ثمنها ، ثم ينتهي بنا الأمر غالبًا ونحن نشاهد

التلفزيون في الصباح على شاشة هيتاشي قديمة لا تعمل إلا بعد محاولات عديدة لتحريك الهوائي حتى يتم التقاط الإشارة .

ثم في السنة التالية استمتعنا كثيرًا بالتظاهر بأننا كبرنا في السن ، وكنا نشتري كتب الطبخ ، ونقوم باستضافة حفلات عشاء نقدم فيها سلطات بانزانيلا وقوارير نبيذ باهظة الثمن للضيوف في سكن الطلاب .

ولكن علاقتنا لم تكن مثالية . الفترة التي قضيناها في إيبيزا كانت عبارة عن فترة جدال طويلة .

هذا أحد الأمثلة :

«مات ، استيقظ .»

«ماذا؟»

«استيقظ . الساعة تجاوزت التاسعة والنصف .»

«وماذا يعني هذا؟»

«عليّ أن أكون في المكتب الساعة العاشرة صباحًا . والمسافة تستغرق ٤٥ دقيقة بالسيارة للوصول للمكتب .»

«لا أحد سيلاحظ غيابك . نحن في إيبيزا .»

«أنت تتصرف بأنانية .»

«أنا متعب فقط .»

«لقد قضيت الليل وأنت تشرب ال?ودكا مع الليمون .»

«أعتذر لأنني كنت أحاول الاستمتاع بوقتي . عليك أن تستمتعي بوقتك أيضًا .»

«سحقًا لك . سأذهب وآخذ السيارة .»

«ماذا؟ لا يمكنك تركي وحيدًا هنا طوال اليوم . سأظل حبيس هذه الفيلا دون طعام حتى . انتظريني سأجهز خلال عشر دقائق .»

«سأذهب ، لا أستطيع احتمالك أكثر .»

«لماذا؟»

«أنت الذي أردت لنا أن نأتي إلى هنا . وعملي هو سبب بقائنا هنا . وهو السبب في سكننا في هذه الفيلا .»

«أنت تعملين لستة أيام في الأسبوع . لاثنتي عشرة ساعة في اليوم . إنهم يستغلونك . لا أحد في المكتب الآن ، ولن يأتي أحد إلا بعد الساعة الثانية عشرة . إنهم يقدرونك لأنك مهووسة بالعمل .»

«وداعًا ، مات .»

«أوه سحقًا لك ، لن تتركيني وحيدًا هنا .»

«أنت أناني .»

«حسنًا ، لقد نهضت . . .»

ولكن شجاراتنا كانت تتعلق بأمور سطحية . وإن ذهبت للعمق ستجد أن المياه بيننا هادئة . وأحد الأسباب التي دفعتنا للجدال هو يقيننا الكامل أن هذا الجدال لن يؤثر أبدًا على أساسات علاقتنا . وفي إيبيزا لم أكن سعيدًا . ولطالما كنت أميل لإغراق نفسي في اللذات عندما لا أكون سعيدًا .

لقد كنت منكرًا لحقيقة أنني تعيس . ولكنني رغم هذا لم أمر بلحظة واحدة شعرت فيها أنني لا أحب أندريا . لقد أحببتها بجنون .

هي صديقتي وحبيبتي . وهذه الثنائية هي أثمن ما يمكن أن يعثر عليه المرء على الإطلاق . وعندما أصبت بالاكتئاب ، وقفت أندريا بجانبي .

لقد كانت شخصًا يمكنني الحديث معها عن أي شيء . وجودي معها كان أشبه بوجودي مع نسخة أخرى من نفسي .

القوة والغضب الذي كانت تظهره في جدالها معي ، قامت بتحويله إلى طاقة من الحب للاعتناء بي في مرضي . لقد ذهبت معي لزيارات الأطباء . لقد ساعدتني للانتقال معها لشقة خاصة بنا . شجعتني على القراءة ، على الكتابة . كانت تعمل لتدفع فواتير المنزل . لقد قامت بالاعتناء بكل الأمور العملية في حياتي .

لقد أغلقت أندريا كل الثقوب التي كان القلق والظلام يتسربان منها إلى حياتي . لقد كانت عقلي الثاني . كانت جليستي . النصف الثاني لي عندما غادرني نصفي . لقد قامت بالتغطية عن ذاتي الضائعة ، وانتظرت بصبر عودتي إلى نفسي وكأنها زوجة لجندي .

كيف تساعد شخصاً
يعاني من الاكتئاب والقلق

١ . عليك أن تعلم أن ذلك الشخص يحتاج مساعدتك ، ويقدرها كثيرًا ، حتى لو يُظهر لك هذا .

٢ . استمع له .

٣ . لا تقل له «تمالك نفسك» أو «ابتسم» إلا إن كنت مستعدًا لمنحه تعليمات مفصلة عن كيفية فعل هذا . (الحب بالقسوة لن ينجح في حل الاكتئاب . ويبدو أن الحب وحده هو الحل .)

٤ . ضع في حسبانك أن الاكتئاب حالة مرضية ، ولا تأخذ كل شيء مسيء يقال لك بشكل شخصي .

٥ . قم بالقراءة عن الاكتئاب . حاول أن تفهم كيف لأمر عادي بالنسبة لك كالذهاب لشراء بعض الحاجيات أن يكون تحديًا مستحيلاً بالنسبة للمكتئب .

٦ . لا تأخذ الأمر بشكل شخصي . ليس هذا خطأك .

٧ . كن صبورًا . تفهّم أن التجربة لن تكون سهلة . الاكتئاب يتوقف وينساب ويعلو ويهبط . لا يمكث في حالة واحدة . ولا تتسرع لتعتبر لحظات السعادة أو الهدوء دليلاً على الشفاء . حاول أن تلعب اللعبة بنفس طويل .

٨ . أهم ما يمكنك فعله هو أن تكون بالجوار .

٩ . حاول أن تساعده على التخلص من أي ضغط حياتي متعلق بالعمل أو ما شابه .

١٠ . لا تجعل المكتئب يشعر بالغرابة . إن وجدته مستلقيًا على الأريكة لثلاثة أيام ، لم يقم بفتح الستائر ، يبكي لأنه لم يستطع أن يقرر أي حذاء سيرتدي ، لا تقم بجعله يشعر بأنه في مشكلة . تجاهل الأمر . لا يوجد تعريف واحد لكون المرء طبيعيًا . الطبيعي مفهوم نسبي . هنالك سبع مليارات نسخة من الطبيعة على هذا الكوكب .

لحظة غير منطقية

لقد جاءت تلك اللحظة . اللحظة التي كنت بانتظارها . في إبريل من عام ٢٠٠٠ ، لقد كانت غير منطقية تمامًا . لقد كانت محايدة وعاديّة لدرجة أنني لا أستطيع الكتابة عنها . وكان هذا كل ما رجوته . لحظة انعدام الشعور ، أن تمر عليّ عشر ثوانٍ دون أن أفكر في الاكتئاب أو القلق . لقد كنت أفكر في عملي . كنتُ أحاول أن أنشر مقالاً في إحدى الصحف . لم تكن تلك لحظة سعيدة ، ولكنها كانت محايدة . لقد كانت تلك علامة جعلتني أؤمن أن السماء مازالت تشرق فوقي من مكانٍ ما . وبعدها عادت غيوم الاكتئاب وعدت لشعوري من جديد . ولكن هذه اللحظة الخالية من الألم تحولت فيما بعد لدقائق وساعات وأيام أيضًا .

الحياة على كوكب الأرض بالنسبة لكائن فضائي

من الصعب وصف الاكتئاب لمن لم يسبق له أن مر به . تمامًا كما أنه من الصعب وصف الحياة على كوكب الأرض لكائن فضائي . لا توجد نقطة مشتركة يمكن القياس عليها . ولذلك فإن عليك الاستعانة بالاستعارات والمجاز .

محاصر في نفق .

حبيس في قعر محيط .

تشتعل فيك النيران .

أهم ما يميّز الاكتئاب هو قوّته . لا ينتمي الاكتئاب للمستويات المختلفة من المشاعر الطبيعية . لا يمكنك مغادرته دون أن تغادر الحياة ، لأنه هو الحياة . حياتك . كل ما تمرّ به في حياتك سيمر عبره قبل أن يصل إليك . وهكذا ، يضخّم الاكتئاب كل شيء . والأشياء اليومية التي لا يلقي لها الإنسان بالاً ، ستصبح من أكبر كوابيسك . تختفي الشمس خلف سحابة ، لتشعر بأن هذا التغيّر الطفيف في الطقس أشبه بموت صديق . الفرق عندك بين البقاء في المنزل والخروج منه ، كالفرق عند المولود بين رحم أمه والعالم الخارجي .

لقد كشفني الاكتئاب تمامًا . جعل عقلي عاريًا . جعل

شخصيتي مكشوفة . ما لم أدركه في تلك المرحلة هو أن تلك الحالة العقلية كان لها أعراض جانبية إيجابية وسلبية أيضًا .

وأنا لا أتحدث بمنطق «ما لا يقتلك ، يجعلك أقوى» على العكس تمامًا ، ما لا يقتلك ، يجعلك أضعف . ما لا يقتلك ، يجعلك تحتضر لما تبقى من أيام حياتك . ما لا يقتلك ، يجعلك خائفًا من مغادرة منزلك ، أو حتى غرفة نومك . يجعلك تتمنى لو عاد بك الزمن لما قبل تلك اللحظة التي لم تُقتل فيها .

لا .

قد يكون الاكتئاب ثمنًا غاليًا تدفعه لاستيقاظك للحياة ، وقد لا تعتقد وأنت تعاني منه أن الحياة تستحق هذا الثمن . ولكنه من المهم معرفة أن المتعة لا تعوّضنا عن الألم فقط ، بل بإمكانها أن تنمو منه أيضًا .

مساحة بيضاء

كنا قد قضينا ثلاثة أشهر طويلة في منزل والديّ ، ثم قضينا بقية الشتاء في شقة زهيدة الثمن في حي طلابي في ليدز بينما كانت أندريا تحاول أن تعمل من المنزل ، وكنت أحاول ألاّ أفقد صوابي .

ولكن بعد إبريل سنة ٢٠٠٠ ، بدأت الأشياء الجيدة بالحدوث لي . كانت الأشياء السيئة بالجوار أيضًا ، ولكنها لم تكن وحدها معي . كانت نسبة الأشياء الجيدة تصل إلى ٠,٠٠٠١ بالمئة . وأعني بالأشياء الجيدة شروق الشمس الدافئ على وجهي وأندريا تسير من شقتنا إلى المدينة . واستمرت تلك اللحظة الجيدة استمرار بقاء ضوء الشمس على وجهي ، واختفت معه . وبعد تلك اللحظة ، علمت أن الوصول لها ممكن . علمت أن الحياة أصبحت متاحة لي من جديد . وهكذا في شهر مايو أصبحت نسبة الأشياء الجيدة ٠,١ بالمئة .

لقد كنت أنهض من الرماد .

وبعدها ، في بداية شهر يونيو ، انتقلنا للعيش في شقة في مركز المدينة .

لقد أحببت الطريقة التي كان يدخل بها ضوء الشمس لتلك الشقة . أحببت الجدران البيضاء ، الأرضية الخشبية المزيفة ، النوافذ

المربعة ذات التصميم المعاصر، والأريكة التركوازية التي تركها صاحب الشقة في الغرفة .

بالتأكيد ، مازلت في إنجلترا ، مازلت في يوركشاير . لقد كانت هذه الشقة هي أقصى ما يمكننا دفع تكاليفه ، وكانت أفضل من سكن الطلاب الذي كنا نعيش فيه من قبل . الأريكة التركوازية لدي أفضل من العفن التركوازي في سكن الطلاب .

الضوء كان كل شيء بالنسبة لي . أشعة الشمس ، النوافذ المفتوحة . صفحات تحتوي على فصول قصيرة ، الكثير من المساحات البيضاء و

مقاطع .

قصيرة .

الضوء كان كل شيء .

وكذلك الكتب . كنت أقرأ وأقرأ وأقرأ بشدة لم أعرفها من قبل . أقصد أنني لطالما اعتبرت نفسي ذلك الشخص الذي يحب الكتب . ولكن هنالك فرق بين حب الكتب والحاجة إلى الكتب . لقد كنت بحاجة للكتب . لم تكن قراءتها مجرد رفاهية بالنسبة لي في تلك الفترة . لقد كانت الكتب مادة شديدة الإدمان . أظن أنني قرأت في تلك الأشهر الستة كتبًا أكثر مما قرأته خلال سنوات الجامعة الخمس .

هنالك فكرة قائلة أن الإنسان إما أن يقرأ ليهرب من شيء ما أو ليجد شيئًا ما . لا أرى فرقًا بين الإثنين . إننا نجد أنفسنا خلال عملية

الهروب . الأمر لا يتعلق بمكاننا الآن ، بل بالمكان الذي نريد الوصول إليه . وكما تساءلت سيلفيا پلاث من قبل : «ألا يوجد مخرج من العقل؟» منذ أن قرأت هذا السؤال في مراهقتي وأنا مهتم بفهمه أولاً وبالبحث عن إجابته ثانيًا . إن كان هنالك مخرج لا يمر بالموت ، فإنه بالتأكيد سيمر بالكلمات . وبدلاً من الخروج من العقل تمامًا ، تسمح لنا الكلمات بالخروج من عقل لتمنحنا لبنات بناء عقل جديد ، مشابه لسابقه ولكن أفضل ، قريب من سابقه ولكن بأُسسٍ أكثر متانة ، وبمنظر مطل أجمل بمراحل .

كتب شكسبير : «هدف الفن هو منح الحياة شكلها .» وحياتي - وعقلي الفوضوي - كانا بحاجة لشكل . لقد فقدت الحبكة . لم يعد هناك سرد خطي لقصة حياتي . لم أملك سوى الفوضى والضياع . ولهذا نعم ، أحببت الانغماس في قصص الآخرين لأنها كانت بمثابة الأمل بالنسبة لي . الأفلام . المسلسلات التلفزيونية . وأهم من هذا كله ، الكتب . لقد كانت الكتب بحد ذاتها أسبابًا للبقاء على قيد الحياة . كل كتاب قد تمت كتابته ليكون منتج العقل البشري في حالة معينة من حالاته . ضع كل هذه الكتب معًا وستحصل على المجموع النهائي للعقل البشري . في كل مرة كنت أقرأ فيها كتابًا عظيمًا ، كنت أشعر أنني أنظر إلى خريطة ، خريطة للعثور على كنز ، وهذا الكنز الذي كنت أتتبعه هو ذاتي . ولكن كل خريطة كانت ناقصة ، ولن أستطيع تحديد مكان ذلك الكنز إلا بقراءة جميع الكتب التي كُتبت في التاريخ ، وهكذا كانت عملية عثوري على ذاتي عبارة عن

فتح لا نهاية له . ولهذا فإن ملخص جميع كتب العالم يتمثل في هذه العبارة البسيطة : «شخص ما يبحث عن شيء ما .»

إحدى الصور النمطية المنتشرة عن محبي الكتب ، هو أنهم وحيدون ، ولكن بالنسبة لي كانت الكتب هي مخرجي من الوحدة . في أعمق لحظات اكتئابي ، شعرت بأنني محاصر . شعرت بأنني عالق في رمال متحركة (عندما كنت طفلاً كان هذا أسوأ كوابيسي) . لقد كانت الكتب تتحدث عن الرحلات والمغامرات . عن البدايات والنهايات . عن الفصول الجديدة . عن ترك المراحل القديمة وراءنا والبدء من جديد .

ولأنني كنت قبل أشهر قليلة من تلك الفترة قد خسرت الكلمات ، القصص ، وحتى اللغة ، كنت مصرًا ألاّ أخسرها مرة أخرى . وهكذا كنت ألتهم كل ما أجده من كتب .

كنت كل ليلة أقرأ لمدة ساعتين على السرير بعد أن تنام أندريا ، لدرجة أن عينيّ كانتا تجفّان من شدة الإرهاق ، كنت أبحث دائمًا ولا أجد أبدًا . ولكن بتلك اللهفة وذلك الإحساس الذي يخبرني أنني قريب جدًا .

الطاقة والمجد

إحدى الكتب التي أتذكر إعادة قراءتها كان كتاب *الطاقة والمجد* لغراهام غرين .

غراهام غرين خيار مثير للاهتمام . لقد درست مؤلفاته بينما كنت في جامعة ليدز . لا أعرف لماذا أخذت تلك المادة . لم أكن أعرف أي شيء عن غراهام غرين . سمعت ببعض مؤلفاته ولم أقرأ أيًا منها . كنت قد سمعت أنه عاش في نوتينغهامشر وكره الحياة فيها . لقد عشت فيها وكرهتها أيضًا . ربما كان هذا سبب اهتمامي به .

وللأسابيع القليلة الأولى اعتقدت أن اختياري لتلك المادة كان خطأ جسيمًا . كنت الطالب الوحيد الذي قام بأخذها . وكان المحاضر يكرهني . لا أعرف إن كان قد كرهني فعلاً ، ولكنه بالتأكيد لم يكن يحبني . لقد كان كاثوليكيًا ، يرتدي الزي الرسمي دائمًا ، وكان يتحدث بعدم اهتمام شديد .

كانت محاضراته طويلة ، هادئة ، وتشبه زيارة لعيادة الطبيب . لطالما كنت أصل للمحاضرة وأنا قد شربت بعض البيرة في القطار القادم إلى ليدز . وفي نهاية الفصل ، قمت بكتابة أفضل مقالة في حياتي وحصلت على ٦٩ درجة من ١٠٠ ، وأخذت هذه الدرجة على

منحى شخصي .

على كل حال ، لقد أحببت غراهام غرين . أعماله مليئة بألم جذّاب . كانت هنالك آلام الذنب ، الجنس ، التديّن المتشدّد ، الشهوة المحرمة ، الحرارة الاستوائية ، السياسة ، الحرب . كل شيء في أعماله كان مؤلمًا إلا كتابته .

لقد أحببت الطريقة التي كان يكتب بها . أحببت الطريقة التي كان يقارن فيها شيئًا محسوسًا بفكرة مجرّدة . لقد كان يمحو الخط الفاصل بين المحسوس والمجرّد .

كتاب الطاقة والمجد يعد كتابًا مظلمًا ، شديد الظلمة . وعندما تشعر بالظلمة ستكون هذه هي الكتب الوحيدة التي بإمكانها الحديث إليك . كان الكتاب يحتوي على شيء من التفاؤل أيضًا . احتمالية العودة للتكفير عن أخطاء الماضي . إنه كتاب يتحدث عن طاقة الحب القادرة على الشفاء .

«الكره هو عدم القدرة على التخيّل .»

«هنالك دائمًا لحظة في الطفولة يُفتح عندها الباب ليدخل منها المستقبل .» التجارب تحيط بالبراءة ، والبراءة لا يمكن لها العودة إن فُقدت . لقد كان كتاب غرين يتحدث عن الشعور بالذنب في الديانة الكاثوليكية . ولكنه بالنسبة لي كان عن الاكتئاب . لقد كان غرين مصابًا بالاكتئاب . لقد كان زملاؤه في المدرسة يتنمّرون عليه . لقد أوشك غرين أن يقدم على الانتحار ذات مرة . ولم يكن الذنب في هذا الكتاب هو الذنب الكاثوليكي ، بل الذنب الذي يشعر به

المصاب بالاكتئاب . وهكذا ساعدني هذا الكتاب على تخفيف العزلة التي جلبها لي الاكتئاب .

كتب أخرى قرأتها في تلك الفترة :

مدن خفيّة ، إيتالو كالڤينو - أحد أجمل الكتب على الإطلاق . مدن متخيّلة ، تشبه البندقية ولكن ليست كالبندقيّة . إنها أحلام على صفحات . كانت خيالية لدرجة أنها استطاعت اقتلاع رؤى عقلي الغريبة من مكانها .

الغرباء ، س .ي . هينتون - لقد كان هذا الكتاب أفضل مهرب أتجه إليه للقراءة .

الغريب ، ألبير كامو - لطالما كنت متعلقًا بالغرباء . اليأس الوجودي . انعدام الإحساس بجمل كامو كان شديد التأثير علي .

قاموس كولينز الموجز للاقتباسات - الاقتباسات سهلة القراءة .

رسائل كيتس - كنت قد درست كيتس في الجامعة . الشاعر الشاب النحيل والجامح ، وشعرت بكل هذا وأنا أقرأ له .

البرتقال ليس الفاكهة الوحيدة ، جينيت وينترسون - كنت قد أحببت كتابة جينيت . كل كلمة من كلماتها تحتوي على قوة أو على حكمة . كنت أقفز بين الصفحات لأعثر على جمل تتحدث لي مباشرة . «يبدو أنني ركضت حول دائرة عملاقة ، والتقيت بنفسي مرة أخرى عند خط البداية .»

ڤوكس ، نيكلسون بيكر - رواية تحكي عن مكالمة جنسية . لقد كانت روايةً سهلة القراءة ، مليئة بالجنس ، وفكرة الجنس ، والتفكير

في الجنس بالنسبة لفتى في الثالثة عشرة من عمره قد يكون أمرًا جيدًا .

مال ، مارتن أميس - لقد كتبت مقالة عن هذا الكتاب ، وكنت أعرف كل ما فيه . لقد كان كتابًا جميلاً ومضحكًا بشكل محزن . («كنت أصبح أضعف مع مرور كل ساعة . أحيانًا ، أجلس وحدي في شقتي في لندن وأحدّق عبر النافذة ، أفكّر كم أنه مثير للإحباط ، وكم أنه ثقيل ، أن أشاهد المطر وهو يهطل دون أن أعرف سبب حدوث ذلك .»)

مذكرات صامويل بيبيس - لقد كان كتابًا يحكي عن أحداث نهاية العالم التي حدثت في القرن السابع عشر ، ولسبب ما كنت أشعر بالارتياح وأنا أقرأ هذا الكتاب .

الحارس في حقل الشوفان ، ج .د . سالينجر - لأن هولدن كان صديقًا قديمًا .

كتاب بينغوين لشعر الحرب العالمية الأولى - قصائد مثل قصيدة جحيم غريب لإيفور جورني ، وقصيدة حالات عقلية لويلفريد أوين (يصف فيها ذعر المرضى في مصحة للأمراض العقلية) . لم يسبق لي أن خضت تجربة الحرب ومع ذلك كنت أتفهم شعور أولئك الجنود الذين عانوا من الآثار النفسية للحرب ، وكان من المدهش بالنسبة لي التعرّف على الطريقة التي يلتقي فيها الاكتئاب والقلق مع اضطراب ما بعد الصدمة . هل سبق لنا أن مررنا بصدمات لم نلحظها؟ هل كانت ضوضاء الحياة المعاصرة وسرعتها صدمة بالنسبة لعقولنا التي

كانت مصممة لحياة الكهوف؟ هل كنت هشًا أكثر من اللازم؟ أم أن حياتنا كانت حربًا لم ندرك أننا كنا نخوضها؟

تاريخ للعالم في عشرة فصول ونصف ، جوليان بارنز - لأنه كان كتابًا أحببته لفترة طويلة ، كان غريبًا وطريفًا وكنت أعرفه تمامًا .

نصائح للحياة البرّية ، مارغريت آتوود - قصص قصيرة . هضاب صغيرة للتسلّق .

بحر ساراغاسو الواسع ، جان ريس . يتحدث هذا الكتاب عن امرأة مجنونة وعن إحساسها بالعزلة واليأس في الفردوس . وكيف يمكن للمرء أن يشعر بأقبح المشاعر في أجمل الأماكن على الإطلاق . ذكرتني هذه الرواية بالأسبوع الماضي الذي قضيته في إسبانيا .

باريس

جاءت أندريا لتخبرني عن مفاجأتها لي في عيد ميلادي .

«سنذهب إلى باريس . غدًا . سنذهب إلى باريس!»

لقد كنت مصدومًا من هذه المفاجأة . ولم أستطع تخيل أمرٍ أكثر رعبًا من هذا . «لا أستطيع . لا أستطيع الذهاب إلى باريس .»

وعندها أصبت بنوبة رعب . بدأت بالشعور بها في صدري . شعرت وكأنني عدت إلى عام ٢٠٠٠, عندما كنت أشعر أنني محاصر داخل نفسي ، كذبابة يائسة محاصرة في زجاجة .

«سنذهب . وسنقيم في الفندق الذي مات فيه أوسكار وايلد . اسمه L'Hotel .»

الذهاب للمكان الذي مات فيه أوسكار وايلد لم يُحسّن من الوضع أبدًا . بل على العكس ، لقد كان هذا تأكيدًا على حتمية موتي هناك . أن تموت في باريس ، مثل أوسكار وايلد .

قلت لأندريا ، «لا أظن أنني سأستطيع تنفّس الهواء .» كنت أعرف أنها فكرة غبية . لم أكن مجنونًا ، ولكن الحقيقة كانت ماثلة أمامي : لا أظن أنني سأستطيع تنفّس الهواء هناك .

ولكن أندريا استطاعت التعامل مع الموقف . قالت لي ، «حسنًا ،

لن نذهب . بإمكاني أن ألغي حجز الفندق . قد نخسر بعض المال ، ولكن إن كان الأمر مهمًا بالنسبة لك . . .»

مهمًا بالنسبة لي؟

لم أكن قادرًا على السير لعشرين متر وحدي دون أن أصاب بنوبة رعب . لقد كان أهم الأمور بالنسبة لي . الأمر أشبه بطلبك من شخص عادي أن يمشي عاريًا في مدينة طهران مثلاً .

ولكن .

إن قلت «لا» ، سأكون ذلك الشخص الذي لم يستطع السفر لأنه خائف . وهذا سيجعلني أشعر أنني شخص مجنون . وأكبر مخاوفي - أكبر من خوفي من الموت - هو أن أصاب بالجنون . أن أخسر نفسي للشياطين . ولهذا ، فإن خوفًا كبيرًا تم التهامه بواسطة خوف أكبر .

وأفضل طريقة لقتل وحش ما ، هو أن تجد وحشًا أكبر منه .

وهكذا سافرنا إلى باريس . كانت الجسور متماسكة ، وكان البحر في مكانه ولم يبتلعنا . الهواء في باريس كان مناسبًا لرئتي . ورغم هذا لم أكن قادرًا على الكلام في التاكسي .

عندما أغلقت عيني في تلك الليلة لم أستطع النوم لساعات لأنني كنت أرى باريس وهي تتحرك من حولي بسرعة وكأنني مازلت في التاكسي . ولكنني قمت بتهدئة نفسي . ولم أتعرض لأي نوبة رعب خلال الأيام الأربعة التالية . رغم استمراري في الشعور بحالة من القلق العام . واكتشفت لاحقًا أن أفضل أنواع العلاج بالنسبة

لي ، هو محاولتي الناجحة للإقدام على فعل أخاف منه . إن كنت تخاف الخروج من المنزل ، اخرج من المنزل . إن كنت تخاف من الأماكن المغلقة ، اذهب للمصعد . إن كنت تخاف من بقائك وحيدًا ، ابق وحيدًا لبعض الوقت . لأنك عندما تكون مصابًا بالاكتئاب والقلق ، فإن منطقتك الآمنة تميل للتقلّص من حجم العالم إلى حجم سريرك . أو حتى إلى لا شيء .

أمر آخر . الحماس . المتعة . ذلك النوع الذي تشعر به في الأماكن الجديدة . قد يكون هذا الحماس مخيفًا ، ولكنه أيضًا يساعدك على التحرر . في الأماكن المعتادة ، يقوم عقلك بالتركيز على نفسه . لا يوجد أي عنصر جديد بإمكانه التركيز عليه في غرفة نومك . لا توجد أخطار خارجية على الإطلاق . وبإجبارك لنفسك للخروج إلى مكان جديد ، ومن الأفضل أن يكون هذا المكان في دولة أخرى ، ستبدأ بالتركيز على العالم خارج عقلك .

هكذا كانت تجربتي خلال تلك الرحلة القصيرة إلى باريس .

وشعرت بأنني طبيعي في باريس أكثر ، لأن شعوري الداخلي بالغرابة يتم استبداله بشعوري الخارجي بالغرابة كإنسان بريطاني يزور باريس .

العديد من المصابين بالاكتئاب يقومون بالسفر لعلاج أعراض مرضهم . الرسامة الأمريكية العظيمة جورجيا أوكيفي كانت مصابة بالاكتئاب لفترة طويلة من عمرها . في سنة ١٩٣٣ ، وفي سن السادسة والأربعين تم وضعها في المستشفى بسبب أعراضها التي

كانت تتمثل في البكاء المستمر ، عدم الأكل أو النوم ، وأعراض أخرى مصاحبة للاكتئاب والقلق .

تقول كاتبة سيرتها الذاتية روكسانا روبنسون أن بقاءها في المستشفى لم يساعدها أبدًا ، ولكن سفرها أحدث فرقًا كبيرًا في حالتها . لقد سافرت إلى برمودا وإلى ليك جورج في نيويورك ، إلى ماين وإلى هاواي .

وبالتأكيد فإن السفر ليس هو الحل الأمثل دائمًا . وقد لا يكون خيارًا متاحًا من الأساس . ولكنه ساعدني كثيرًا . لقد ساعدني على إدراك معنى جديد ، من الصحيح أن عقلي كان حبيسًا ، ولكن جسدي كان حرًا . وتحرير الجسد والخروج به إلى أماكن بعيدة قد يساعد المكتئب على التحسّن أحيانًا . أقول أحيانًا .

قال فلوبير ، «السفر يجعل الإنسان متواضعًا لأنه يريك ضآلة المساحة التي تشغلها في العالم .» وهذا المنظور المختلف بإمكان السفر أن يجعلك تتحرر بشكل غريب .

أسباب لتصبح قويًا

كانت السنة ٢٠٠٢, وكنت في تلك المرحلة من التعافي التي استمرت بشكل متصاعد . رغم أنني مازلت عبارة عن كتلة من التوتر تمشي على الأرض ، ولكن مقارنة بالفترة السابقة ، كان هذا تحسنًا كبيرًا بالنسبة لي . كنت أخاف من تناول الأدوية ، وكنت مقتنعًا أن لساني كان يطول في كل مرة أتناول فيها زبدة الفول السوداني أو أي طعام آخر قد تكون لدي حساسية منه . كنت أيضًا بحاجة للبقاء قرب أندريا . إن كنت معها ، فإنني أكثر هدوءاً بشكل عام .

كنت أعيش مع أندريا في شقة متواضعة وأعمل فيها معها . لم نكن نملك حياة اجتماعية خارج تلك الشقة . وفي علاقتنا لطالما كنت أنا الشخص الذي يذهب للتعرف على الآخرين ، ولكن تلك الرغبة اختفت .

في تلك السنة ، تم تشخيص والدة أندريا بالسرطان ، وبدأت الأمور بالتغير . ذهبنا للبقاء في منزل والديها في مقاطعة دورهام بينما كانت والدتها فريدا تخضع للعلاج الكيمائي . أندريا ، التي قضت السنوات الثلاث الماضية وهي تحاول إنقاذ حبيبها المكتئب ، عليها الآن أن تساعد أمها المصابة بالسرطان .

كانت أندريا تبكي كثيرًا . في تلك اللحظة شعرت أن الأدوار تبدّلت ، وحان دوري لأكون قويًا بما يكفي لمساندتها .

عندما علمت أندريا لأول مرة بمرض والدتها ، كانت تجلس على طرف السرير وتبكي بطريقة لم أرها من قبل . وضعت يدي حولها وشعرت بانحسار مفاجئ في اللغة ، ذلك الانحسار الذي تشعر به عندما يحدث أمر مأساوي . ومن حسن حظي أن أندريا كانت معي للمساعدة .

قالت لي ، «فقط قل لي أن الأمور ستكون على ما يرام .»

«ستكون على ما يرام .»

بعد شهرين من تلك اللحظة ، كنت وحيدًا في منزل والديها .

قالت لي ، «عليّ أن أذهب مع أمي للمستشفى .»

قلت ، «حسنًا . سأذهب معك .»

«عليك أن تبقى في المنزل كي تفتح الباب لديڤيد .» ديڤيد كان شقيق أندريا ، وكان قادمًا من لندن .

«أريد الذهاب معك .»

«مات ، أرجوك .»

«لا أستطيع البقاء وحدي . سأصاب بنوبة رعب .»

«مات ، أرجوك . أمي مريضة . لا أريد أن أجعلها تقلق . أنت أناني .»

«سحقًا . تبًا . أنا آسف . ولكنك لا تفهمين .»

«بإمكانك البقاء وحدك .»

«لن أنجو وحدي . ألا تستطيعين إخبار والديك أنني قادم معكم؟»

«حسنًا .»

ولكن عند تلك اللحظة ، وفجأة قلت لها . «لا .»

«لا؟»

«سأبقى وحدي هنا . سأبقى في المنزل .»

«هل أنت متأكد؟»

«نعم .»

«سأترك لك رقم المستشفى .»

«حسنًا .»

وبينما كنت وحدي في المنزل ، كنت أركض بين الغرف . في الدقائق العشر الأولى كان قلبي يدق بسرعة . كنت أتنفس بصعوبة . كنت أتخيل أن أندريا قد تعرضت لحادث سيارة . ثم مرت عشرون دقيقة . كنت على وشك أن أموت . كنت أشعر بألم في صدري . ربما كنت قد أصبت بسرطان الرئة . كنت في السابعة والعشرين من عمري ، ولكنني كنت أدخن كثيرًا . بعد مرور ثلاثين دقيقة ، جاءت الجارة لتسأل عن صحة فريدا . بعد مرور أربعين دقيقة ، بدأت مستويات الأدرينالين لدي بالاستقرار . لقد تمكنت من البقاء وحدي لأربعين دقيقة دون أن أموت . عندما وصلت للدقيقة الخمسين ، أردت ألاّ يعودوا إلا بعد ساعة على الأقل ، حتى أتمكن من تمرين نفسي على الصمود وحدي . ثلاث سنوات من قلق العزلة تم علاجها

خلال أقل من ساعة!

ثم عادوا إلى المنزل .

لقد كان صيفًا صعبًا علينا جميعًا ، ولكننا تمكنّا من النجاة . والدة أندريا تمكنت من قهر الاحتمالات . وتمكنت أنا من دفع نفسي ووضعها في مواقف لم أكن أجرؤ على التفكير بها في السابق . عليك أن تشعر بالألم في بعض الأحيان . وكما قال الشاعر الفارسي جلال الدين الرومي في القرن الثاني عشر ، «الجرح ليس إلا مكانًا يدخل الضوء منه .» (وقال أيضًا : «انس الأمان . عش حيث تخاف أن تعيش .») وقمت بكتابة روايتي الأولى في تلك الفترة ، ليس للشهرة ولكن لكي أشغل نفسي بها . وبعد سنتين من كتابتها ، وبتشجيع أندريا ، تم نشر تلك الرواية . قمت بإهداء الرواية لأندريا ، ولم أكن أدين لها بهذا الكتاب فقط ، بل بحياة كاملة .

أسلحة

قال لي وكيل أعمالي ذات يوم : «لقد عثرت على دار نشر ستنشر روايتك!»

«ماذا؟»

«لقد اتصلوا عليّ للتو ، سوف تنشر روايتك قريبًا .»

«ماذا؟ هل أنت جاد؟»

جعلني هذا الخبر متحفزًا لمدة ستة أشهر .

كنت أستلقي على سريري وأخلد للنوم وأنا أقول لنفسي ، *واو ، أنا شخص مهم ، سوف تُنشر روايتي* .

النجاح بشكل عام ، أو الحصول على وظيفة رائعة لا يغير من حالة دماغك بشكل دائم . ولذلك استيقظت في أحد الأيام ، وشعرت أنني لست سعيدًا . بدأت بالقلق . ولمدة أسابيع كنت محاصرًا داخل عقلي مرة أخرى . ولكن هذه المرة كنت قد امتلكت بعض الأسلحة التي يمكنني استخدامها للدفاع عن نفسي ، أحد أسلحتي كان معرفتي أنني قد كنت مريضًا من قبل ، ثم تحسّنت . وهكذا فإن التحسّن ممكن . وكان سلاحي الآخر هو الركض . كنت أعرف أن للجسد تأثيرًا على العقل ، ولهذا كنت أركض أكثر وأكثر .

الركض

من المعـروف أن الركض يسـاعـد على التـعـامل مع الاكـتـئـاب والقلق . وقـد شـعـرت بفـائدته في حـالتـي حـتـمًـا . عندمـا بدأت بالـركض ، كنـت مـازلت أمـر ببـعض نوبات الـهلع الـشـديدة . الـشـيء الذي أحـبـبـتـه في الركض ، هو أن العـديد من الأعـراض الجسـدية المصاحبة لنوبات الهلع - ضربات القلب المتسارعة ، صعوبة التنفس ، التعرّق - جـميعـها متواجدة في الركض أيضًا . وهكـذا عندما كنت أركض ، لـم أكن قلقًـا من تسـارع نبـضـات قلبي ، لأن هنالك سـبب لهذا التسارع .

الركض منحني أيضًا شيئًا أفكر فيه . لم أكن شخصًا رياضيًا ، ولذلك كـان الـركض صـعـبًـا عليّ . كنت أشـعـر بالألـم . ولكـن ذلك الجهد والتعب كان مصدرًا مهمًا للتركيز . وهكذا أقنعت نفسي أنني بتدريب جسدي كنت أدرّب عقلي أيضًا . لقد كان نوعًا من التعافي النشط .

ورفع الركض من ليـاقـتـي ، وجـعـلني أبتـعـد عن الـتـدخين والشـراب . وكـان هذا أمـرًا مـهـمًـا بالـنسـبة لي . كنت أذهب للركض بشكل يوميًا ، أو على الأقل أقوم ببعض التمارين الهوائية . تمامًا مثل

هاروكي موراكامي - وكنت في تلك المرحلة لم أقرأ بعد كتابه الرائع *ما أتحدث عنه عندما أتحدث عن الركض* - وجدت أن الركض هو طريقة ممتازة للتخلص من الضباب المحيط بك . («أن تدفع بنفسك إلى آخر حدودك الفردية ؛ هذا هو جوهر الركض ،» هكذا كتب موراكامي .)

عند عودتي من الركض كنت أقوم ببعض تمارين الإطالة ثم أغتسل وأشعر بأن الاكتئاب والقلق يتسربان من جسدي . لقد كان شعورًا رائعًا . أيضًا ، الإيقاع المتكرر الذي يخلقه الركض - ذلك الإيقاع الذي يصحبه صوت التنفس المرتفع ووقع الأقدام المستمر على الرصيف - أصبح أشبه باستعارة للتعبير عن الاكتئاب . أن تذهب للركض كل يوم يعني أن تخوض معركة مع نفسك . مجرد محاولتك للنهوض من سريرك في صباح يوم بارد من شهر فبراير هي عبارة عن إنجاز كبير . ولكن الجدال الصامت الذي تخوضه مع نفسك - *أريد أن أتوقف! لا ، استمر! لا أستطيع ، لا أستطيع التنفس! تبقّى ميل واحد فقط! أريد أن أستلقي وحسب! لا!* - يشبه الجدال الذي يخوضه المكتئب في عقله . وبالنسبة لي ، في كل مرة أجبرت فيها نفسي على الاستيقاظ في الصباح الباكر للركض في مدينة يوركشاير الباردة ، للركض لمدة ساعة كاملة ، كنت شيئًا فشيئًا أدرّب نفسي على قهر الاكتئاب .

لقد ساعدني الركض أحيانًا ، ليس دائمًا . لم يكن الأمر أشبه بمساعدة من الرب . ولكنه كان تدريبًا ، رحلة طويلة من البناء على مر

السنوات . وكذلك الكتابة ، القراءة ، الحديث ، السفر ، اليوغا ، جلسات التأمل والتعافي ، والركض أيضًا .

العقل هو الجسد - الجزء الثاني

أؤمن أن مصطلح «المرض العقلي» هو مصطلح مضلل ، لأنه يشير إلى أن المشكلة تحدث فقط في الدماغ . ولكن العديد من أعراض الاكتئاب قد تبدأ من الدماغ ، ولكنها تنتشر لتظهر أعراضها على أعضاء الجسد .

على سبيل المثال ، هذه بعض الأعراض المصاحبة لاضطراب القلق العام حسب هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا :

- الإرهاق
- الشعور بالخوف
- صعوبة التركيز
- حدة الطبع
- انعدام الصبر
- التشتت بسهولة

ولكن الأعراض الجسدية المصاحبة لهذا المرض ، كانت أكثر :

- الشعور بالدوار
- التعب المستمر

- الشعور بالوخز
- اضطراب ضربات القلب
- ألم في العضلات وانقباضها
- جفاف الفم
- التعرق الزائد
- ألم المعدة
- الغثيان
- صعوبة في التنفس
- الإسهال
- الصداع
- العطش الزائد
- التبوّل المستمر
- ألم الدورة لدى النساء (أكبر من الألم المعتاد)

هنالك عرض واحد مفقود من قائمة هيئة الخدمات الصحية الوطنية ، وهو عرض عقلي وجسدي في الوقت نفسه . عدم إدراك الواقع . إنه عرض حقيقي ، يجعلك تشعر بأنك لست حقيقيًا . لا تشعر بأنك داخل ذاتك بشكل كامل ، بل وكأنك تتحكم بجسدك من مسافة ما . تمامًا كالمسافة بين الكاتب وبين شخصياته في الرواية . المركز المتمثل في ذاتك قد اختفى . ليبقى شعور بالعقل والجسد ، ليثبت ذلك مرة أخرى أن الفصل بين العقل والجسد هو أمر خاطئ .

وربما كان هذا جزءاً من المشكلة .

مشاهير

الاكتئاب يجعلك تشعر بالوحدة . وهذا أحد أهم أعراضه . ولذلك فإنه من المفيد أن تعرف أنك لست وحيدًا . وبسبب طبيعة مجتمعنا ، فإننا أصبحنا نسمع كثيرًا عن أخبار المشاهير المصابين بالاكتئاب . وهذا أمر جيد . ولكن ليس دائمًا . بصفتي كاتبًا ، لا أحب الاستماع لقصة هيمنغواي وما فعله بمسدسه ، أو قصة سيلڤيا پلاث التي وضعت رأسها في الفرن . لا أحب التفكير كثيرًا في قصة ڤان جوخ وقطعه لأذنه . وعندما سمعت بخبر انتحار كاتب معاصر أقدره كثيرًا ، ديڤيد فوستر والاس ، في الثاني عشر من سبتمبر من عام ٢٠٠٨ ، دخلت في مرحلة اكتئاب سيئة جدًا . وهذا الأمر ليس حكرًا على الكتّاب فقط ، لقد كنت أحد ملايين البشر الذين حزنوا على رحيل روبي ويليامز ، وشعرت بالخوف الشديد أيضًا . كنت أخشى أن تكون نهايتي مشابهة لنهايته .

ولكن أغلب الأشخاص المصابين بالاكتئاب - حتى المشاهير منهم - لا ينتحرون في النهاية . مارك توين عانى من الاكتئاب وتوفي بسبب سكتة قلبية . تينيسي ويليامز مات بسبب اختناقه بغطاء قارورة قطرة عين كان يستخدمها دائمًا .

هذه قائمة بأسماء مشاهير عانوا ويعانون من الاكتئاب ، ولكنهم يقومون بأشياء عظيمة كثيرة :

باز ألدرين

هالي بيري

زاك براف

رسل براند

فرانك برونو

ألاستير كامبل

جيم كاري

وينستون تشرشل

ريتشارد درايفوس

كاري فيشر

ف . سكوت فيتزجيرالد

ستيفن فراي

جودي غارلاند

جون هام

آن هاثاواي

بيلي جول

أنجيلينا جولي

ستيفن كينغ

أبراهام لينكولن

موزارت
إسحاق نيوتن
آل پاتشينو
غوينث پالترو
دولي پارتون
الأميرة ديانا
كريستينا ريتشي
تيدي روزڤلت
وينونا رايدر
برووك شييلدز
تشارلز شولز
بين ستريلر
ويليام ستايرون
إيما ثومپسون
أوما ثورمان
ماركوس تريسكوثيك
روبي واكس
روبي ويليامز
تينيسي ويليامز
كاثرين زيتا-جونز

وماذا تعلّمنا هذه القائمة؟ تعلّمنا أن الاكتئاب قد يصيب الوزراء والرؤوساء وأبطال الرياضة ونجوم الكوميديا في هوليوود . ولكننا نعرف كل هذا ، ما الجديد؟ الشهرة والمال لا يحميان صاحبهما من الأمراض العقلية . أظن أننا نعرف هذا أيضًا . ربما لم تكن هذه القائمة تهدف لتعليمنا أي شيء سوى أن نعرف عن الوقت الذي قضاه جيم كاري وهو يتناول بروزاك أو عن مشاكل الأميرة ديانا العقلية .

أتذكر أنني كنت أنتظر في عيادة طبيب الأسنان وأقرأ مقابلة مع هالي بيري وهي تتحدث عن الفترة التي حاولت فيها قتل نفسها في سيارتها بواسطة غاز أول أكسيد الكربون . قالت في المقابلة أن الشيء الوحيد الذي منعها من القيام بالانتحار هو تفكيرها في اللحظة التي ستأتي فيها والدتها لتجدها ميتة في السيارة .

ساعدتني رؤيتها مبتسمة وقوية في المجلة . قد تكون ابتسامتها مجرد خدعة فوتوشوب ، ولكن لا يهم ، لقد كانت مليئة بالحياة وتبدو عليها السعادة ، وكانت تنتمي لفصيلتي ذاتها . وهذا السبب الذي يجعلنا نحب قصص النجاة . إننا نعشق الحكايات التي تبدأ بالصعود ثم الهبوط ثم الصعود مرة أخرى .

الاكتئاب يجعلك تشعر بالذنب . يقول لك الاكتئاب «انظر إليك ، حياتك جميلة ، لديك حبيب/ حبيبة/ زوج/ زوجة/ أطفال/ حيوان أليف/ أريكة/ متابعون على تويتر ، لديك وظيفة ممتازة ، لا تعاني من أي مشاكل صحية ، وستذهب في إجازة إلى روما ، والداك

لم يتطلقا بعد، وحياتك مثالية.»

الاكتئاب يضاعف من المسافة بين حقيقة مشاعرك والمشاعر التي يتوقعها الجميع منك. إن كنت تشعر باكتئاب مماثل لشخص مسجون في معتقل حرب، وأنت لست مسجونًا في معتقل حرب، بل تعيش في منزل جميل وتتمتع بكل ما تريد، فإنك ستقول لنفسك: «يا إلهي، هذه حياتي التي أردتها، لماذا لا أشعر بالسعادة فيها؟»

يُقال إن الجنون هو ردة الفعل المنطقية لعالم مجنون. ربما كان الاكتئاب ببساطة عبارة عن ردة فعل لحياة لا نفهمها. وبالتأكيد لا أحد يفهم حياته بشكل كامل. وأحد الأشياء المزعجة في الاكتئاب هو أنه يجعلك تفكر في حياتك بشكل مستمر. الاكتئاب يجعلنا نتحول إلى مفكرين. فقط اسأل إبراهام لينكولن.

إبراهام لينكولن وهبة الخوف

عندما كان إبراهام لينكولن في سن الثانية والثلاثين، أعلن قائلاً: «أنا الآن أكثر البشر تعاسة على الأرض.» لقد مر بتجربتيّ اكتئاب قاسيتين.

«إن تم توزيع ما أشعر بها على البشر جميعًا بالتساوي، فلن يبقى وجه مبتسم واحد على كوكب الأرض. ولا أعلم إن كنت سأتحسن أم لا؛ ولكنني لا أستطيع البقاء كما أنا. إما أن أموت أو أن أتحسّن.»

ورغم أن لينكولن أعلن بكل صراحة أنه لا يخشى الانتحار، إلا أنه لم يفعلها. لقد اختار الحياة.

هنالك مقال رائع تحت عنوان Lincoln's Great Depression نُشر في The Atlantic لجوشوا وولف شينك. يكتب جوشوا عن الطريقة التي أجبر بها الاكتئاب لينكولن على الوصول إلى فهم أعمق للحياة:

لقد أصر لينكولن على استكشاف خوفه. في نهاية عشريناته وبداية ثلاثيناته كان قد أبحر بعيدًا في مخاوفه، وحلّق فوق ما يصفه ألبير كامو بأنه السؤال الإنساني الوحيد الذي يجب على البشر البحث عن إجابة له. لقد تساءل لينكولن عن إمكانية بقائه على

قيد الحياة، عن قدرته على مواجهة تعاسة الحياة. وفي النهاية، قرر أنه يجب عليه الصمود... لقد كانت لديه رغبة عارمة في تحقيق شيء ما خلال حياته.

لقد كان لينكولن شخصًا جادًا. أحد أعظم الشخصيات في التاريخ. لقد خاض حروبًا نفسية وجسدية. ربما كانت تجربته مع المعاناة كانت الدافع وراء تعاطفه الذي قاده لمحاولة تغيير قانون العبودية في أمريكا. قال لينكولن: «كلما استمعت أحدهم يتحدث عن العبودية، أشعر برغبة كبيرة لمشاهدته وهو يعيش حياة العبودية.»

لم يكن لينكولن الشخصية السياسية الوحيدة الشهيرة التي حاربت الاكتئاب. وينستون تشرشل كان مكتئبًا لمعظم حياته أيضًا. لقد كان تشرشل أحد أكثر الرجال نشاطًا على الإطلاق، ورغم كل إنجازاته، إلا أنه كان يشعر بأنه محاط بالظلمة في معظم الأوقات.

الفيلسوف السياسي جون غراي - أحد كتّابي المفضلين - يعتقد أن وينستون تشرشل لم «يتغلب» على الاكتئاب ليصبح قائدًا حربيًا عظيمًا، ولكن تجربة الاكتئاب مكّنته من أن يصبح ذلك القائد بشكل مباشر.

يقول غراي، في مقال له، أن قدرة تشرشل الخارقة للعادة على استقبال المشاعر الشديدة تفسّر قدرته على الشعور بالمخاطر التي لا يشعر بها مَن حوله.

لذلك، نعم، الاكتئاب كابوس مريع. ولكن هل يمكن له أن يتحول إلى كابوس مفيد؟ هل يمكن له أن يحسّن من حالة العالم

بطرق مختلفة؟

أحيانًا تكون الروابط بين الاكتئاب، القلق والإنتاج غير قابلة للإنكار. فكّر في لوحة إدڤارد مونك «الصرخة»، على سبيل المثال. لم تكن تلك اللوحة مجرد تصوير مرئي لشعور التعرّض لنوبة رعب، بل كانت أيضًا - وفقًا لمونك - مستوحاة من لحظة رعب وجودي مر بها في الحقيقة. هكذا كتب في مذكراته:

> كنت أمشي في طريقي عندما غربت الشمس؛ وفجأة أصبحت السماء حمراء كالدم. توقفت وملت ناحية السور، وكنت أشعر بأنني متعب جدًا. ألسنة من النيران والدم تمددت فوق المضيق الأسود المزرق. استمر أصدقائي بالسير، وتأخرت خلفهم مرتجفًا من شدة الخوف. ثم سمعت الصيحة الهائلة الأبدية للطبيعة.

ولكن حتى لو لم تكن هذه اللوحة مستوحاة من لحظة اكتئاب معينة مر بها الفنان، من المستحيل لنا أن نتجاهل العدد الهائل من العظماء الذين مروا بالاكتئاب. حتى لو لم نركز على سيلڤيا پلاث، همنغواي، وڤيرجينيا وولف الذين قاموا بالانتحار، هنالك قائمة طويلة لأسماء شهيرة أخرى مرت بتجربة الاكتئاب. وفي مرات كثيرة هنالك علاقة واضحة بين الاكتئاب والأعمال التي قاموا بإنتاجها.

نسبة كبيرة من أعمال فرويد كانت تستند إلى تحليله لاكتئابه، وبحثه عن وسائل لعلاج نفسه. كان الكوكايين هو العلاج الذي عثر

عليه ، وبعد ذلك - بعد أن قام بعدة تجارب - اكتشف أنه يمكن أن يدمن عليه .

فرانز كافكا أحد الأعضاء المهمين في جمعية المكتئبين . لقد عانى من قلق اجتماعي واكتئاب طوال فترة حياته . لقد كان أيضًا مهووسًا بصحته وعاش في خوف دائم من التغييرات الجسدية والعقلية التي مر بها . وكانت الأشياء التي ساعدت كافكا على التعامل مع اكتئابه - السباحة ، ركوب الأحصنة ، المشي - جميعها محاولات منه للوصول للصحة الجسدية .

وبالتأكيد خوفه من البقاء في الأماكن المغلقة والشعور بقلة الحيلة في أعماله كان نتيجة لمعاناته من مرض جعله يشعر بالخوف من الأماكن المغلقة؟

أشهر قصص كافكا المسخ . رجل مبيعات متجول يستيقظ من نومه ليجد أنه قد تحوّل إلى حشرة عملاقة ، وكان قد أطال في نومه وتأخر عن عمله . إنها قصة تعبر عن الآثار المنافية للإنسانية في الرأسماليّة ، نعم ، ولكنها أيضًا يمكن أن تُقرأ كاستعارة للتعبير عن الاكتئاب ، أكثر الأمراض التصاقًا بكافكا . بالنسبة لغريغور سامسا ، يمكن للمكتئب أن يستيقظ في الغرفة ذاتها التي نام فيها ، ولكن بشعور مختلف تمامًا . شعور الغريب عن ذاته . المحاصر في كابوس .

الأمر مشابهة لما حدث مع إيميلي ديكنسون التي كتبت قصيدتها «شعرت بجنازة في عقلي» . هل كان يمكن لها أن تكتب هذه القصيدة دون أن تكون قد مرت بعذاب عقلي عميق؟ وبالتأكيد ، فإن

ليس كل من يُصاب بالاكتئاب يتحول لشخصية مثل لينكولن، ديكنسون، تشرتشل، مونك، فرويد، كافكا (أو مارك توين، سيلڤيا پلاث، جورجيا أوكيفي، إيان كورتيس، كيرت كوبين).

غالبًا ما يستخدم الناس مفردة «بالرغم» في سياق الحديث عن المرض العقلي. قام هذا الشخص بكذا وكذا «بالرغم» من معاناته مع الاكتئاب / القلق / اضطراب الوسواس القهري / الخوف المرضي / أيًا يكن. ولكن أحيانًا، يجب استبدال مفردة «بالرغم» بمفردة «بسبب». على سبيل المثال، أنا أكتب بسبب الاكتئاب. لم أكن كاتبًا قبل إصابتي بالاكتئاب. الشدة والكثافة اللازمة - لاستكشاف الأشياء بفضول لا يهدأ وطاقة لا تنطفئ - لم تكن موجودة لدي قبل أن أجرّب الاكتئاب. الخوف يجعلنا نشعر بالفضول. الحزن يجعلنا نهرب للفلسفة. («أن تكون أو لا تكون؟» هذا سؤال يومي بالنسبة للكثير من المكتئبين.)

لنعد مرة أخرى إلى إبراهام لينكولن، علينا أن نشير إلى أنه عانى بشكل مستمر من الاكتئاب. لم يتعافى منه بشكل كامل، ولكنه استطاع التعايش معه، وتمكن من تحقيق أشياء عظيمة. يقول جوشوا وولف شينك: «العظمة التي حققها لينكولن لا يمكن تفسيرها بانتصاره على معاناته الشخصية، ولكن يجب اعتبارها نموًا ونضجًا للنظام ذاته الذي تسبب في معاناته... لم يقم لينكولن بتحقيق منجزاته لأنه تمكن من حل مشكلة حزنه؛ بل كانت مشكلة حزنه عبارة عن وقود لنار أعماله العظيمة.»

إذن ، حتى لو لم نستطع التغلب على الاكتئاب بشكل كامل ، بإمكاننا تعلّم استثمار ما يسميه الشاعر بايرون «هبة الخوف» .

لا يجب علينا أن نستثمرها لنحكم أمة مثل تشرشل أو لينكولن ، أو لنرسم لوحة فنية تخلّد في التاريخ . علينا فقط أن نستثمرها في حياتنا . على سبيل المثال ، أجد أن إدراكي لفنائي يجعلني مصراً على الاستمتاع بحياتي كلما سنحت لي الفرصة . تجعلني فكرة الفناء أقدّر اللحظات الثمينة مع أطفالي ، ومع المرأة التي أحب .

الاكتئاب هو...

حرب داخليّة .

كلب أسود (شكرًا ، وينستون تشرشل ودكتور جونسون) .

ثقب أسود .

نار خفية .

غلاية طبخ .

شيطان مختبئ .

سجن .

غياب .

ناقوس زجاجي (كتبت سيلڤيا پلاث : «سأجلس أسفل الناقوس الزجاجي ذاته .»)

رمز مدمر في نظام تشغيل عقلك .

كون موازي .

قتال يستمر حياة كاملة .

منتج مصاحب للفَناء .

كابوس .

قاعة صدى .

مظلم ومعزول وموحش .

نقطة يتلاقى فيها عقل قديم بعالم معاصر .

ألم لا يُطاق .

الاكتئاب أيضاً ...

أصغر منك .

دائمًا ، تذكّر أن الاكتئاب أصغر منك ، حتى لو شعرت بأنه هائل الحجم . الاكتئاب يتحرك داخل حدودك ، وليس العكس . قد يكون مجرد غيمة مظلمة تعبر السماء ، ولكن - إن صحّت الاستعارة - فإنك السماء .

لقد وُجدت قبل الغيمة . ولا يُمكن للغيمة أن تُوجد دون السماء . ويُمكن للسماء أن تُوجد دون تلك الغيمة .

محادثة عبر الزمن - الجزء الثالث

ذاتي القديمة : إنها مخيفة .

ذاتي الآن : ما هي؟

ذاتي القديمة : الحياة . عقلي . الثقل الذي أشعر به .

ذاتي الآن : ششش . توقف عن هذا . إنك محاصر في لحظة لا أكثر . وهذه اللحظة ستتغير .

ذاتي القديمة : أندريا ستتركني .

ذاتي الآن : لا . لا ، لن تتركك . سوف تتزوجان .

ذاتي القديمة : ها! لن ترتبط امرأة بشخص مجنون مثلي .

ذاتي الآن : سترتبط بك أندريا . إنك تتحسّن شيئًا فشيئًا . لقد تمكنت من الذهاب للمتجر دون أن تُصاب بنوبة رعب . لم تعد تشعر بالثقل طوال الوقت .

ذاتي القديمة : مازلت أشعر به طوال الوقت .

ذاتي الآن : لا . لقد مرت بك لحظة في الأسبوع الماضي - مرت بي - عندما كنت خارج المنزل عند شروق الشمس ، كنت

تمشي قرب الحديقة، وشعرت حينها بالخفة. لم تكن مشغولاً بالتفكير في تلك اللحظة.

ذاتي القديمة: نعم، نعم. هذا صحيح. لقد شعرت بالخفة مرة أخرى صباح اليوم. كنت مستلقيًا على سريري وكنت أتساءل إن تبقى شيء من حبوب الذرة في المطبخ. لقد كانت لحظة طبيعية استمرت قرابة الدقيقة الواحدة فقط. مجرد استلقائي على سريري وأنا أفكر في وجبة الإفطار.

ذاتي الآن: أرأيت؟ الأشياء لا تستمر كما هي دائمًا.

ذاتي القديمة: ولكنني مازلت أشعر بالثقل.

ذاتي الآن: وستشعر به دائمًا. وقد يصحبك الاكتئاب بشكل دائم، يتربص بك وينتظر سقوطك التالي. ولكن الحياة بأكملها تنتظرك أيضًا. الشيء الوحيد الذي علّمك إياه الاكتئاب هو أن اليوم الواحد بإمكانه أن يكون طويلاً جدًا.

ذاتي القديمة: أوه نعم.

ذاتي الآن: حسنًا إذن، لا تقلق بشأن مرور الوقت. بإمكان الأبديّة أن تُطوى في يوم واحد.

ذاتي القديمة: بإمكاني أن أكون محاصرًا داخل قشرة بندق وأعد نفسي ملك الفضاء الواسع.

ذاتي الآن: هاملت؟ مدهش. لقد نسيت هذه المقاطع مع مرور الوقت. مرّت سنوات طويلة منذ أن تخرجت من الجامعة.

ذاتي القديمة: لقد بدأت بالإيمان فيك.

ذاتي الآن : شكرًا .

ذاتي القديمة : أقصد احتماليّة وجودك . أنني سأتمكن من النجاة لأكثر من عقد في المستقبل ، وأنني سأشعر بالتحسّن .

ذاتي الآن : سوف تنجو ، وستكون لديك عائلتك وحياتك . لن يكون كل شيء مثاليًا ، لأنها حياة بشرية في النهاية . ولكنها ستكون حياتك أنت .

ذاتي القديمة : أريد إثباتًا على كلامك .

ذاتي الآن : لا أستطيع إثبات ما أقول . لا أملك آلة زمن .

ذاتي القديمة : إذن عليّ أن أتمنى فقط .

ذاتي الآن : نعم . كن مؤمنًا .

ذاتي القديمة : سأحاول .

ذاتي الآن : لقد بدأت بالمحاولة .

٤

الحياة

«وهكذا سينفطر القلب ، وسيستمر في الحياة رغم ذلك»

- لورد بايرون

العالم

العالم مصمم بطريقة مخصصة لجعلنا نصاب بالاكتئاب. السعادة لا تفيد الاقتصاد. إن كنّا سعداء بما لدينا، لماذا سنبحث عن المزيد؟ كيف بإمكانك بيع مستحضرات التجميل المضادة للشيخوخة؟ عليك أن تنشر الخوف من الشيخوخة. كيف بإمكانك جعل الناس يصوتون لحزب سياسي معين؟ عليك أن تخيفهم من هجرة اللاجئين والأجانب. كيف بإمكانك بيع خطط التأمين؟ عليك أن تخيفهم من كل شيء. كيف بإمكانك أن تجعلهم يخضعون لعمليات التجميل؟ عليك أن تشير إلى عيوبهم الجسدية. كيف بإمكانك أن تجعلهم يهتمون بمسلسل تلفزيوني معين؟ عليك أن تجعلهم يقلقون بشأن تفويت حلقاته. كيف بإمكانك جعلهم يشترون هاتفًا نقالاً جديدًا؟ عليك أن تجعلهم يشعرون بأنه سيتم تجاوزهم إن لم يحصلوا على هذا الهاتف.

وهكذا يتحول الهدوء إلى فعل ثوري. وتصعب المحافظة على ذاتك كما هي دون تحديثات أو إضافات. لأن الرضا والارتياح إلى

ذواتنا الإنسانية الفوضوية سيكون أمرًا سيئًا للتجارة .

ولكن الحياة لا تتعلق بهذه الأشياء . بل تتعلق بالأشخاص الذين نحبهم . لن يختار أحدنا البقاء حيًا لأجل جهاز آيفون . ولكننا سنختار البقاء لأجل الأشخاص الذين نتواصل معهم عبر الآيفون .

وفقط عندما نبدأ بالتعافي ، لنعود للحياة من جديد ، سنعود بأعين جديدة . لتصبح الأشياء أمامنا أوضح ، وندرك ما لم نكن ندركه في السابق .

غيوم من الفِطر

إحدى المزايا التي يتمتع بها من مر بتجربة الاكتئاب هو معرفته لما يمكن توقعه عندما يعود الاكتئاب من جديد .

كنت أحدق في الفضاء ، بينما كنت أجلس في الطابق الخامس في مكتبة الجامعة ، متخيلاً ، وأنا أشعر برعب بارد ، أنني أرى غيومًا من الفِطر تسبح في الأفق . كنت أشعر بالغرابة أحيانًا . وكأنني لون مائي متحرك . وكنت بحاجة لشرب الكثير من الكحول .

كنت أيضًا أمر بنوبات رعب مختلفة . ذات مرة ، أخذت مادة متعلّقة بتاريخ الفن . ولم أكن أعرف أنه عليّ تقديم عرض في نهاية الفصل الدراسي عن أي مدرسة فنية أختارها (اخترت المدرسة التكعيبية) .

تبدو مهمة بسيطة ، ولكني كنت مرعوبًا منها بشكل لا يمكن تصوره . لطالما كنت أصاب بالرعب من فكرة الحديث أمام الآخرين . ولكن هذا العرض كان مختلفًا تمامًا . لم أستطع تقبل فكرة وقوفي أمام مجموعة من الطلاب لمدة عشرين دقيقة .

قالت لي أمي ، «الجميع يشعرون بالتوتر أحيانًا . لا عليك» وهي تحدثني على الهاتف .

ولكن ماذا تعرف أمي عن هذه المواقف؟

أقصد ، ماذا لو لم أستطع الكلام؟ ماذا لو تبولّت على نفسي؟ وكيف يمكنني أن أنطق أسماء اللوحات الفرنسية التي يجب أن أذكرها في العرض؟

ولمدة خمسة أسابيع لم أستطع الاستمتاع بأي شيء . وأكثر ما كان يقلقني ، هو مهمة جعل كلامي يتزامن مع شرائح العرض . ماذا لو أخطأت في الترتيب؟ ماذا لو تحدثت عن لوحة خوان غريس «بورتريه بيكاسو» وكانت الشريحة تعرض لوحة لبيكاسو؟ هنالك عدد لا نهائي من الاحتمالات السيئة في ذلك الموقف .

وأخيرًا جاء يوم العرض . الثلاثاء ، السابع عشر من شهر مارس ، سنة ١٩٩٧ ، لقد شعرت بالخطر في الهواء . كل شيء - حتى الأثاث في منزل الطلبة - بدا وكأنه سلاح سري سيُستخدم في حرب سرية ستُشن ضدي . وقراءتي لرواية دراكولا لم تساعدني أبدًا . («أنا في بحر من العجائب . أشك ؛ أخاف ؛ أفكر بأشياء غريبة ؛ لا أستطيع الاعتراف بها لروحي .»)

«بإمكانك أن تتظاهر بأنك مريض ،» قالت لي أندريا .

«لا ، لا أستطيع . أحتاج أن أحصل على الدرجات!» قلت لها .

«يا إلهي ، تمالك نفسك يا مات . لقد قمت بإعطاء الموضوع أكبر من حجمه .» قالت أندريا .

وبعدها شعرت بحكة في جسدي ، وأصبت بطفح جلدي في عنقي ويديّ . وشعرت بحرارة جسدي . ربما كانت هذه أعراض قلقي من تقديم العرض . ربما كنت بحاجة لشيء آخر لأسترخي قليلاً . ذهبت لحانة الطلاب وشربت قارورة بيرة وكأسي فودكا مع الليمون . دخنت سيجارة . بقيت عشر دقائق لبداية العرض ، وكنت في دورات مياه قسم التاريخ بالجامعة ، أحدق في صليب نازي رسمه أحد الحمقى على الباب الخشبي للحمام .

كانت حالة عنقي أسوأ . مكثت في الحمام . كنت أذكّر نفسي بمحتوى العرض وأنا أنظر للمرآة . شعرت بقوة الوقت . بقوته وكأنه شيء لا يمكن تحريكه .

همست ، «توقّف .» ولكن الوقت لا يتوقف . حتى وإن طلبت منه التوقف بلطف .

ثم تمكنت من تقديم العرض . لقد فعلتها . لقد نجحت في تقديم العرض ، ولم يهزأ الحضور بي بسبب الطفح الجلدي الذي كنت مصابًا به . لم أكن أشعر أنني داخل ذاتي عندما قمت بتقديم ذلك العرض . أظن أنني كنت حينها أتعرض لنوبة رعب . وكانت تلك أول نوبة رعب أتعرض لها ، رغم أنها لا تقارن أبدًا بتلك النوبة التي أصبت بها في إيبيزا ، ولكنها كانت أولى علامات التحذير .

ودائمًا ما يكون من الصعب علينا رؤية المستقبل داخل الحاضر ، حتى لو كان ماثلاً أمام أعيننا .

القلق

القلق شريك الاكتئاب . يأتي القلق مصاحبًا لنصف حالات الاكتئاب . أحيانًا يتسبب في الاكتئاب . أحيانًا يتسبب الاكتئاب في القلق . وأحيانًا يجتمعان مع بعضهما ، في علاقة زوجية كابوسيّة .

القلق والاكتئاب مزيج مثير للاهتمام . ورغم أنهما تجربتان مختلفتان ، إلا أنهما ينجحان في تشكيل تجربة واحدة تعيسة . القلق يتراكم عادة ليتسبب في نوبة رعب ، ويتحول لكابوس سريع ومخيف . والقلق يتصاعد بسبب الطريقة السريعة التي نعيش فيها في القرن الواحد والعشرين . بواسطة الأشياء المحيطة بنا .

الهواتف الذكية . الإعلانات (أتذكر سطرًا عظيمًا كتبه ديفيد فوستر والاس - «لقد حقّق ما يتوجب على كل الإعلانات أن تحقّقه : خلق حالة من القلق لا تخبو إلا بفعل الشراء .») . متابعو تويتر . إعجابات فيس بوك . إنستقرام . تدفق المعلومات . الرسائل البريدية غير المقروءة . تطبيقات المواعدة . التطور المتسارع في التقنيّة . تغيّر

المناخ . المواصلات العامة المزدحمة . صور عارضات الأزياء المعدلة بالفوتوشوب . الوساوس المرضية المتضاعفة بسبب قوقل . الخيارات غير المحدودة («القلق هو حريّة تشعر بالدوار» - سورين كيركجارد) . التسوق على الإنترنت . الجدال حول إن كان بإمكاننا تناول الزبدة . كل المسلسلات الأمريكية الدراميّة التي يجب علينا مشاهدتها . كل الكتب الأدبية الفائزة بجوائز عالمية التي يجب علينا قراءتها . كل نجوم البوب الذين لم نسمع بهم . التشتت الدائم . العمل العمل العمل . أربعة وعشرون ساعة من كل شيء .

ربما أصبح معنى مواكبة العالم الحديث أن نكون مصابين بالقلق . وهذا أمر مقلق جدًا .

تمهّل

إن كنت تعاني من القلق فقط ، أو كنت تعاني من الاكتئاب السريع الذي يأتي بسبب القلق ، هنالك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها . بعض الناس يتناولون الأدوية ، وتنقذ هذه الأدوية حياتهم . ولكن كما شاهدنا في السابق ، العثور على الدواء المناسب أمر صعب ، لأننا لا نفهم العقل البشري بشكل كامل حتى الآن .

الأدوات المستخدمة لتحليل العقل البشري مثل (Computed axial tomography) CAT التصوير المقطعي المحوسب ، و(magnetic resonance imaging) MRI التصوير بالرنين المغناطيسي ، لم تتوفر إلا لعقود قليلة . بالتأكيد ستمكننا هذه الأدوات من الحصول على صور ملونة للدماغ ، وتخبرنا بالأجزاء النشطة في الدماغ . بإمكاننا التعرف على جزء الدماغ المسؤول عن الشعور بالمتعة عند تناولنا للشوكولاتة ، أو عندما نشعر بالتوتر بسبب بكاء طفل . إنها معلومات رائعة ، ولكن هنالك عدة نقاط ضعف في هذه المعلومات .

«أغلب أجزاء الدماغ تقوم بأشياء مختلفة في أوقات مختلفة .» يقول الدكتور ديفيد آدم ، مؤلف كتاب *الرجل الذي لم يستطع التوقف* . «اللوزة الدماغية ، على سبيل المثال ، تلعب دورًا مهمًا في الشعور بالرغبة الجنسية والخوف أيضًا - ولكن أشعة الرنين المغناطيسي لا تستطيع التفريق بين الشغف والرعب ... فكيف لنا أن نفهم توهج اللوزة الدماغية في صورة الرنين المغناطيسي عندما نرى صورة لكاميرون دياز أو براد بيت - هل نحن فعلاً نشعر بالرعب حينها؟»

وهكذا ، فإن هذه الأدوات ليست مثالية . وعلم الأعصاب ليس مثاليًا .

بعض الأشياء معروفة لدينا ، ولكن غالبها يخفى علينا . وربما كان هذا النقص الحاد في فهمنا للدماغ وطريقة عمله كان السبب وراء وصمة العار التي تُصيب كل من يعاني من مرض عقلي . حيث يوجد الغموض ، يوجد الخوف .

وبما أن القلق ، يتسبب في جعل صاحبه يعيش حالة من السرعة الجنونية في الأفكار ، هذه بعض النصائح التي توصلت إليها للتعامل معه :

ممارسة اليوغا . لطالما كنت مرعوبًا من ممارسة اليوغا ، ولكنني مقتنع بها الآن . إنها رائعة ، لأنها تختلف عن بقية أنواع العلاج بتركيزها على العقل والجسد معًا .

خفّف من سرعة تنفّسك . لا تأخذ أنفاسًا عميقة جدًا . تنفس

بهدوء . عدّ للخمسة عند كل شهيق وزفير . من الصعب الحفاظ على هذه الطريقة في التنفس ، ولكن نوبات الرعب تصبح صعبة الحدوث إن تمكنت من إتقان هذه الطريقة . وأغلب أعراض القلق - الدوار ، الشعور بالوخز ، الحكة - جميعها مرتبطة بالتنفس بطريقة سيئة .

مارس التأمل . اجلس لخمس دقائق وحاول أن تفكر في قارب يمخر عباب البحر . أو حاول التفكير في وجه شخص تحبه . أو قم بالتركيز على أنفاسك فقط .

تقبّل . لا تحارب الأشياء ، اشعر بها . التوتر يأتي من المعارضة ، الاسترخاء يأتي من تقبّلها .

عِش في اللحظة . خذ بنصيحة أستاذ التأمل آميت راي : «إن أردت السيطرة على قلق الحياة ، عِش في اللحظة . عِش في النَفَس .»

حب . أطلقت أناييس نن على القلق مسمى «القاتل الأكبر للحب» . ولكن لحسن الحظ ، العكس صحيح أيضًا . الحب هو القاتل الأكبر للقلق . الحب قوة تنطلق باتجاه العالم . إنه طريقنا للخروج من مخاوفنا ، لأن القلق عبارة عن مرض يلتف حولنا ليحيطنا بكوابيسنا . هذه ليست أنانية ، إن كانت قدمك تحترق ، فليس من الأنانية أن تركّز على الألم ، أو أن تخاف من اللهب . وهكذا الأمر مع القلق . لا ينزوي المصابون بالقلق على أنفسهم لأنهم أنانيون . إنهم فقط يشعرون بأشياء يستطيع الآخرون تجاهلها . أشياء تجعلهم يشعرون بأن السهام موجهة نحوهم . ووجود أشخاص يحبونك في حياتك سيساعدك كثيرًا . لا يجب على هذا الحب أن يكون رومانسيًا ، أو

حتى حبًا عائليًا . إجبارك لذاتك على رؤية العالم بأعين الحب يمكن أن يكون أمرًا صحيًا . الحب طريقة حياة . بإمكانها أن تنقذنا جميعًا .

قمم وقيعان

عندما كنت أصاب بالرعب ، كنت أتمنى وجود مصدر خطر حقيقي . إن تعرضت لنوبة رعب بسبب رؤيتك لشيء مرعب فعلاً فإنها ليست نوبة رعب ، ولكن ردة فعل منطقية لموقف مخيف . وهكذا كلما شعرت بحزن عميق في داخلي ، تمنيت وجود سبب خارجي له .

ولكن ، مع مرور الوقت ، عرفت شيئًا جديدًا لم أكن أعرفه في السابق . عرفت أن الهبوط ليس الطريقة الوحيدة للحركة . إن قمت بالتشبث في مكانك ، فإن الأشياء ستتحسن . ستتحسن ثم تسوء ثم تتحسن وهكذا .

قمم وقيعان ، قمم وقيعان .

أقواس

(إنه أمر غريب ، الاكتئاب . حتى الآن ، وبرغم كتابتي عن هذه التجربة بعد أربعة عشر عامًا من وصولي إلى أسوأ مراحل اكتئابي ، لا أشعر أنني هربت بشكل كامل منه . بإمكانك تجاوز الاكتئاب ، ولكنك بطريقة ما ، فإنك لن تتجاوزه أبدًا . قد يعود لك على شكل ومضات ، في لحظات قلقك أو إرهاقك . استيقظت قبل عدة أيام ، وشعرت بدوائر الاكتئاب المظلمة حول رأسي ، وشعرت بأن الحياة عبارة عن خوف دائم . ولكن عندها ، بعد أن قضيت الصباح مع أفضل طفلين في العالم ، انزاحت غيمة الاكتئاب . إنها في الجوار الآن ، وبإمكاني أن أضعها داخل أقواس . درس حياة : طريقك للخروج لا يعبر من ذاتك .)

حفلات

لعشر سنوات من حياتي ، لم أستطع الذهاب لحضور أي حفلة دون أشعر بالرعب . نعم ، أنا الذي عملت في إيبيزا لإحدى أكبر الحفلات وأكثرها جنونًا في أوروبا ، لم أتمكن من الدخول إلى غرفة مليئة بالأشخاص الذين يحملون كؤوس النبيذ في أيديهم دون أن أمر بنوبة رعب .

وبعد مدة قصيرة من نشري لكتابي الأول ، كنت قلقًا من أن أُنسى بعد فترة . وشعرت بأنني مُلزم بحضور حفلات الكريسمس الأدبية . لقد كنت أذهب دون أن أشرب ، كنت أحضر حفلات ألتقي فيها بزيدي سميث ، ديڤيد باديل ، غراهام سويفت ، وكنت أراهم وهم يستمتعون بوقتهم ويختالون بأوجههم الذكية والمشهورة .

وحتمًا فإنه ليس من السهل دخول غرفة مليئة بالبشر دون الشعور بشيء من التوتر . خاصة تلك اللحظات الأولى التي تحوم فيها كمركّب وحيد ، بينما يستمتع الجميع في دوائرهم الصغيرة الضيقة

بالحديث ويضحكون .

وقفت في منتصف الغرفة ، لأبحث عن أي شخص أعرفه لأي سبب عدا أنه مشهور ولم أجد أحدًا . حملت كأسي الذي يحتوي على ماء غازي (كنت مرعوبًا من الكافيين والسكّر فلم أشرب أي شيء آخر) وحاولت أن أفكّر في أن قلقي سيجعل مني عبقريًا . كيتس ، بيتهوفن ، وتشارلوت برونتي كانوا جميعًا يكرهون الحفلات . ولكنني بعدها أدركت أنه بالتأكيد هنالك الملايين من البشر العاديين الذين يكرهون الحفلات أيضًا .

ولعدة ثوانٍ ، التقت عيناي بعيني زيدي سميث . ثم نظرتْ بعيدًا بسرعة . بالتأكيد شعرتْ أنني غريب الأطوار . *ملكة الأدب تعتقد أنني غريب أطوار!*

قبل مئة وواحد وتسعين سنة من هذه الحفلة ، وعلى بعد عدة أميال من هنا ، كتب كيتس رسالته إلى صديقه ريتشارد وودهاوس .

وبينما كنت واقفًا وفي يدي فقاعات الغاز ترتفع في كأسي ، شعرت بالفناء . لم أكن متأكدًا تمامًا حينها أنني في مكاني فعلاً ، شعرت بأنني عائم . وبعد تلك اللحظة ، كان الاكتئاب بانتظاري لأسابيع وربما لأشهر .

قلت لنفسي : «تنفّس ، فقط تنفّس .»

احتجت إلى أندريا . كان الهواء يتضاءل من حولي . لقد كنت في منطقة بعيدة ، بعيدًا عن الحدث . لم تكن تلك المنطقة لطيفة . لقد كنت ضائعًا في ثقب أسود صنعته بنفسي .

وضعت كأسي على الطاولة وغادرت المكان . تركت معطفي في خزانة المعاطف . خرجت إلى ليل لندن وركضت إلى المقهى الذي كانت أندريا ، منقذتي الأبديّة ، تنتظرني فيه .

«ماذا حدث؟» سألتني أندريا . «ظننت أنك ستظل هنالك لساعة تقريبًا؟»

«لم أستطع البقاء . احتجت للمغادرة .»

«حسنًا ، لقد غادرت . كيف تشعر الآن؟»

فكّرت في سؤالها . وكنت أشعر بأنني أحمق . ولكن نوبة الرعب اختفت . في السابق لم تكن نوبات رعبي تختفي بهذه السهولة . بل كانت تتكاثر وتنتشر لتتحوّل إلى نوبات رعب أكثر شدّة ، كجيش مدجّج بالأسلحة حتى يأتي الاكتئاب ليحتل رأسي . ولكن لا ، ليس هذه المرة . لقد شعرت بأنني طبيعي . إنسان طبيعي يعاني من حساسية ضد الحفلات . لقد كنت أشعر أنني سأموت في تلك الحفلة ، وكل ما أردت فعله هو الهروب . ولكني تمكنت من دخول الحفلة في البداية ، وكان هذا تقدمًا جيدًا . وبعد ذلك الموقف بسنة تقريبًا ، تمكنت من الذهاب للحفلات والسفر أيضًا لها وحيدًا . أحيانًا على الطريق الصخري المؤدي للعلاج ، ما نعتقد أنه فشل ، قد يكون في حقيقته خطوة إضافية نحو النجاح .

أسباب_للبقاء_حياً

#reasonstostayalive

طلبت من بعض الأشخاص الذين قد مروا بتجربة الاكتئاب ، القلق ، أو خطرت لهم أفكار انتحارية على تويتر أن يجيبوا على هذا السؤال : «ما الذي يجعلك تستمر في الحياة؟» وكانت هذه أسبابهم لمواصلة الحياة :

@Matineegirl

الأصدقاء ، العائلة ، القبول ، المشاركة ، يقيني بأن الظلمة ستختفي في النهاية .

@mannyliz

أطفالي ببساطة . لأنه لا ذنب لهم في معاناتي .

@groznez

ممارسة اليوغا . لا أستطيع الاستمرار دونها .

@Ginny_Bradwell

معرفتي أن مرضي لم يكن بسبب ذنب اقترفته ، أن رحلة

التعافي طويلة .

@AlRedboots

يقيني أن الفجوة التي سأتركها بموتي أكبر من الألم الذي أعانيه في حياتي .

@H3llInHighH33ls

لأن هنالك لحظات وأيام ينقشع فيها الضباب . تلك اللحظات عظيمة .

@simone_mc

سببي للبقاء حيًا؟ المستقبل . البلاد التي لم أستكشفها بعد . لألتقي بأشخاص جدد مهووسين باقتباسات *ستار تريك* السخيفة .

@Erastes

الأيام التي تطول بعد الحادي والعشرين من ديسمبر . إنه أمل يجعلني أصمد في الأوقات المظلمة .

@PixleTVPi

سببي الوحيد للحياة هو أقرب أصدقائي .

@paperbookmarks

لأنني رغم شعوري بالألم المستمر ، فإنني محاط بأشخاص رائعين ، ولدي أفضل الكتب لأقرأها .

@ameliasnelling

لأنني لم أزر آيسلندا بعد . البلد الذي أريد لرماد جثتي أن يُنثر فيه .

@debecca

لأهزم السرطان، مرض ثنائي القطب، وكل الأشياء الأخرى التي تحاول قتلي.

@vivatrampv

لأن الجرّاحين عملوا بجهد بالغ لمنحي المستقبل الذي أستحق أن أعيشه.

@lillianharpl

اخترت البقاء، لأن خيار الرحيل لا عودة فيه.

@NickiDavies

أنا غريبة أطوار، متفائلة ومكتئبة! حتى لو كانت الظروف سيئة جدًا، أؤمن دائمًا أنها ستتحسّن.

@Leilah_Makes

أشعر بالاطمئنان بمحافظتي على عاداتي. أستطيع التحكم بحياتي إلى حد ما بسبب تلك العادات.

@Doc_Megz_to_be

المستقبل المجهول. ربما يسبب المجهول القلقَ، ولكنه أيضًا يشبه كتابًا لا يمكننا التنبؤ بأحداثه.

@ilonacatherine

لا يشاركك الجميع الرأي في أنك عالة على الجميع. ثق بمن حولك.

@stueygod

الموسيقى .

@ameliasward

الصباحات المشرقة .

@DolinaMunro

لفائف اللحم المقدد .

@mirandafay

الهواء المنعش . حب كلبي المُطْلق لي .

@jeebreslin

لأن بداخلك ذاتًا ذهبية تحبك وتريد لك أن تنجح وتشعر بالسعادة .

@ylovesgok

إدراكي أنني أستطيع طلب المساعدة .

@wilsonxox

غروب الشمس . والموسيقى التي تشعرني بالقشعريرة .

@MagsTheObscure

أخي الذي أعتني به . وهذا أحد أهم الأسباب التي جعلتني أستمر في الحياة . إنه منزلي المضيء في العواصف .

@jaras76

الاحتمالات . تجاوز التحدّيات . كرة القدم .

@HHDreamWolf

قد يؤدي انتحاري إلى جعل أفراد عائلتي وأصدقائي يصابون بالاكتئاب أيضًا ، ولا أستطيع تخيّل هذا .

@DebWonda

كل الأشياء تمضي - السعادة تلي الألم ، الدفء يذيب الجليد .

@legallyogi

عائلتي ، ومعرفتي بأن هذا الألم سيزول .

@ayaanidilsays

أصدقائي المقربون .

@lordof1

كلابي تحتاجني كي أمشي معها في الصباح .

@UTBookblog

معرفتي بأن غدًا سيكون أفضل . عائلتي ، حبيبي ، أصدقائي . . . والكتب المتراكمة التي لم أقرأها بعد .

@GoodWithoutGods

لأن 7x10^ 45 ذرات لن ترتّب نفسها بهذه الطريقة مرة أخرى . إنها معجزة فريدة .

@Book_Geek_Says

دعم أمي وحبيبي أيضًا ، اللذان ساعداني في أحلك الظروف قبل ثلاث سنوات .

@Teens22

الحب هو السبب الأفضل للاستمرار في الحياة . حب الذات ،

حب الآخرين ، حب الحياة وملاحظة الأشياء الجميلة فيها .

@ZODIDOG

الأيام البسيطة كالسماء الزرقاء وأشعة الشمس . أو لطف ومحبة حيواني الأليف (شنشيلة) .

@tara818

عليّ أن أطعم طفلي . لقد عانيت من القلق واكتئاب ما بعد الولادة . أنا هنا فقط للاعتناء بطفلي .

@BeverlyBambury

لا أعرف لماذا استمريت بالمضي قدمًا ، ولكنني لم أشعر يومًا أنني سأتوقف . أهو إصراري الشرس؟

@wolri

الأشياء البسيطة - دعم زوجي لي ، تفهّمه لي عندما أمر بيوم سيء ، عائلتي وكلبي الصغير .

@Lyssa_1234

لأنني لا أرغب بإيذاء أهلي/إخوتي/شريكي . مهما شعرت بالألم ، سأستمر بالعيش لأنني أعرف أنهم سيشتاقون لي إن رحلت .

@BlondeBookGirl

سببي للبقاء هو تخيلي لوجه قطتي الصغير حين لا أكون في المنزل ، أمي وأختي ، وكل الكتب التي أريد قراءتها .

@gourenina

معرفتي أن اكتئابي لن يستمر للأبد ، وأنني سأتمكن من النجاة

في النهاية .

@Despard

لشعوري الرائع قبل إصابتي بالاكتئاب ، ولمعرفتي بإمكانية استعادة ذلك الشعور في المستقبل .

أشياء تجعلني أتدهور

القهوة .
قلة النوم .
الظلمة .
البرد .
سبتمبر .
أكتوبر .
وقت ما بعد الظهيرة .
ألم العضلات .
إيقاع الوجود المعاصر .
الوقفة الماثلة .
ابتعادي عن الأشخاص الذين أحبهم .
الجلوس لفترة طويلة .
الإعلانات .

الشعور بأنني مُتجاهَل .
الاستيقاظ عند الثالثة فجرًا .
التلفزيون .
الموز .
الكحول .
فيس بوك (أحيانًا) .
تويتر (أحيانًا) .
مواعيد التسليم .
التحرير .
القرارات الصعبة (اختيار الجوارب المناسبة) .
المرض .
التفكير في أنني مكتئب .
عدم شرب ما يكفي من الماء .
تفقّد ترتيبي على موقع أمازون .
تفقّد ترتيب الكتّاب الآخرين على موقع أمازون .
الذهاب إلى مناسبة اجتماعية وحدي .
السفر بالقطار .
غرف الفنادق .
البقاء وحيدًا .

أشياء تجعلني أشعر بالتحسّن أحيانًا

تركيز الذهن .
الركض .
ممارسة اليوغا .
فصل الصيف .
النوم .
التنفّس البطيء .
جلوسي مع الأشخاص الذين أحبهم .
قراءة قصائد إيميلي ديكنسون .
قراءة مقاطع من كتاب غراهام غرين الطاقة والمجد .
الكتابة .
الأكل الصحي .
الاستحمام لفترة طويلة .
أفلام الثمانينات .

الاستماع للموسيقى .
فيس بوك (أحيانًا) .
تويتر (أحيانًا) .
السير لمسافة طويلة .
تحضير سندويشات البوريتوز المكسيكية .
السماء والجدران فاتحة اللون .
قراءة رسائل كيتس . («ألا ترى ضرورة عالم الألم والمشكلات لتعليم الذكاء كيفية التحوّل إلى روح؟»)
مصرف الأيام السيئة .
الغرف الكبيرة .
التضحية .
ارتداء ملابس نظيفة (أنا كاتب ، هذا لا يحدث كثيرًا معي .)
التفكير في أنني أملك أشياء تناسبني .
معرفتي أن هنالك أشياء أخرى تناسب أشخاصًا آخرين .
نسيان ذاتي خلال القيام بفعل ما .
معرفتي أنه في يوم ما ، سيقرأ أحدهم كلماتي هذه ، وربما ، فقط ربما تكون معاناتي ذات قيمة في النهاية .

٥

الوجود

«ضع أذنك قرب روحك واستمع بإصغاء.»

- آن سكستون

في مديح الضعف

أنا ضعيف .

أظن أن هذا حدث نتيجة للاكتئاب والقلق . وأظن أنني لن أتجاوز انهياري قبل أربعة عشر عامًا بشكل كامل أبدًا . لقد انتقلت من كوني تعيسًا تمامًا إلى إحساسي بالسعادة . ولهذا أنا محظوظ . ورغم هذا ، فإنني أحيانًا أقوم بأشياء غبية (أشرب الكحول لأ ثمل وأعود للمنزل عند الساعة الخامسة فجرًا دون محفظتي ، لأتوسّل إلى سائق التاكسي كي يوصلني للمنزل) . ولكن بشكل عام ، لا أحاول أن أحارب مشاعري السلبية . أصبحت أتقبّل الأشياء كما هي . هذه شخصيتي . بالإضافة إلى أن محاولتي لمكافحة المشاعر السلبية تجعلها تسوء . الخدعة في أن تصبح صديقًا للقلق والاكتئاب . أن تكون ممتنًا لهما ، لتتمكن من التعامل معهما بشكل أفضل . والطريقة التي توصلت فيها لمصداقة الاكتئاب والقلق ، تتمثل في شكري لهما على جعلي ضعيفًا .

وبالتأكيد، إن لم أكن ضعيفًا لما عشت تلك الأيام المريرة الخاوية. تلك الأيام التي كنت أصاب فيها بالرعب. تلك الأيام التي كنت أكره فيها نفسي، أو أغرق في أمواج خفيّة. لطالما شعرت أنني كنت أضعف من أن أخطو في عالم من السرعة والضوضاء. لقد أحببت نظرية جوناثان روتنبرغ التطورية حول الاكتئاب، وكيف أنه يتعلق بعدم قدرة الفرد على التأقلم مع الواقع: «نظام عتيق اتحد ببيئة تشغيلية غريبة عليه، قامت فصيلة مميزة بتطويرها.»)

ولكن هل سأفكّر في الذهاب إلى منتجع سحري للعقل لأطلب علاجًا يجعلني أكثر صلابة؟ لا أعتقد. عليك أن تشعر برهبة الحياة كي تستمتع بعجائبها.

وحقيقةً، هذا ما أشعر به الآن، في ظهيرة يوم رمادي. أشعر بثقل الفكرة الهائلة عن الحياة الغريبة التي نعيشها، هنا على كوكب الأرض، سبع مليارات نسمة، نتحلّق في مجموعات في مدننا وقرانا على هذه النقطة الزرقاء الشاحبة التي ندعوها كوكبًا. نقضي أيامنا المعدودة (٣٠ ألف يومًا) بأفضل طريقة ممكنة، بتجليات رائعة.

أحب التفكير في عظمة تلك المعجزة. أحب الغوص عميقًا في هذه الحياة، لأستكشفها عبر سحر الكلمات وسحر البشر (وسحر سندويشات زبدة الفول السوداني). وأنا سعيد لأنني أشعر بكل ثانية مشاغبة فيها.

المشاعر.

إنها سر الأشياء.

يضع الناس قيمة كبيرة للأفكار ، ولكن المشاعر مهمة أيضًا . أريد أن أقرأ كتبًا تجعلني أضحك وأبكي وأخاف وأرجو وألكم الهواء في انتصار . أريد كتابًا يحتضنني أو يخنق رقبتي بقبضته . لا أمانع إن لكمني في أحشائي . لأننا هنا على هذا الكوكب لنشعر بالأشياء .

أريد الحياة .

أريد أن أقرأها وأكتبها وأشعر بها وأعيشها .

أريد ، لأطول مدة ممكنة في هذه الحياة التي هي أقرب لغمضة عين ، أن أشعر بكل المشاعر الممكنة .

أكره الاكتئاب . إنني خائف منه . مرعوب منه . ولكنه في الوقت نفسه ، جعلني الإنسان الذي أنا عليه الآن . وإن كان الاكتئاب هو الثمن الذي توجّب عليّ دفعه لأشعر بالحياة ، فإنني أراه ثمنًا يستحق الدفع .

أنا راضٍ فقط بوجودي .

كيف تصبح أسعد من شوپنهاور

بالنسبة لآرثر شوپنهاور ، فيلسوف المكتئبين المفضل (والرجل الذي أثّر في نيتشه ، فرويد ، وآينشتاين بطرق مختلفة) ، كانت الحياة بحثًا عن أهداف لا معنى لها . «إننا ننفخ في فقاعات الصابون ونحن على ثقة كاملة بأنها ستنفجر .» بهذه النظرة ، تصبح السعادة مستحيلة . الأهداف التي نسعى لتحقيقها هي مصدر تعاستنا . إن فشلنا في تحقيق الهدف سنشعر بالألم ، وإن حققناه سنشعر برضا مؤقت .

وإن تأملت الأمر ، ستجد أن حياةً مليئة بالأهداف ستكون حياة مخيبة للأمل . نعم ، ربما تتمكن من التقدّم فيها بعض الشيء ، وستتمكن من تقليب صفحات وجودك ، ولكن أهدافك ستتركك فارغًا في النهاية . لأنك بعد تحقيقك لأهدافك ستسأل نفسك ، وماذا بعد؟ هل أنت بحاجة لأهداف جديدة تقلق بشأنها؟ لتنضم لملايين البشر الذين يعيشون أزمات منتصف حياتهم . *لقد حصلت*

على كل ما أتمناه ، لماذا لا أشعر بالسعادة إذن؟

بماذا أجاب شوبنهاور على هذا السؤال؟ إن كان البحث عن الأشياء هو سبب المشكلة ، فحتمًا سيكون التخلي عنها هو الحل . وبلُغته ، فإن سبب المعاناة هو تضخم الرغبة .

لقد آمن شوبنهاور أنه بنظرنا للصورة الكبرى ، للبشرية كوحدة واحدة ، وتأملنا معاناتها الجمعية فإننا سنتجاوز انشغالنا بالحياة وركضنا خلف غرائزنا . وهكذا تتضمن خطوة شوبنهاور التوقف عن ممارسة الجنس ، الاكتفاء بالقليل من المال ، الصوم وتعذيب الذات .

وبهذه الطريقة فقط – بالإنكار الكامل للرغبة الإنسانية – بإمكاننا أن نرى الحقيقة أمامنا «لا يوجد سوى العدم» .

فكرة كئيبة جدًا ، أليس كذلك؟

بالطبع . وبالرغم من أن شوبنهاور لم ينصح بالانتحار ، إلا أنه نصح بالعيش في حياة انتحارية ، حيث يتم ازدراء أي فعل يجلب المتعة .

ولكن شوبنهاور كان منافقًا كبيرًا . لقد تحدّث كثيرًا عن هذه الأفكار ، ولكنه لم يطبقها . وكما شرح برتراند رسل في كتابه *تاريخ الفلسفة الغربية* :

> لقد كان شوبنهاور يذهب للمطاعم ، وقد عاش علاقات غرامية متعددة ، كانت تلك العلاقات شهوانية ولم تكن عاطفية ؛ لقد كان مشاكسًا أيضًا . وفي إحدى المرات كان قد انزعج من خيّاطة مسنة كانت تتحدث

إلى صديقتها خارج شقته . فقام شوپنهاور بدفعها حتى سقطت وتعرضت لإصابة بالغة ... من الصعب العثور على أي فضيلة في حياة شوپنهاور عدا لطفه مع الحيوانات ... وفي كل المواقف الأخرى كان شوپنهاور أنانيًا لدرجة كبيرة .

شوپنهاور -المتشائم المُطلَق- يجسّد لنا طريقة عمل التعاسة . منجزه الفلسفي وضع أهدافًا -لمحاربة الأهداف- لم يتمكن من تحقيقها .

ورغم أنني لا أشجع التعدّي على السيدات المسنّات ، إلا أنني أفهم ما مر به شوپنهاور . أظن أنه اكتشف المشكلة - الرغبة ، أو الدافع الذي تصنعه الأهداف ، أو أيّ مصطلح تاريخي تفضّل استخدامه - ولكنه لم يتمكن من إيجاد النور في حياته .

أين هو المخرج إذن؟ كيف بإمكاننا إيقاف عجلة الرغبة والقلق الذي لا ينتهي؟ كيف نتوقف عن الركض على السير؟ كيف نوقف الزمن؟ كيف نتوقف عن إرهاق أنفسنا بالقلق من المستقبل؟

أفضل الإجابات التي كُتبت على مدار آلاف السنين الماضية تتمحور حول فكرة القبول . وشوپنهاور كان متأثرًا بالفلسفة الشرقية القديمة . كتب شوپنهاور : «الحقيقة عرفها حكماء الهند .» وبالتأكيد فإن إيمانه بأن الابتعاد عن متع الحياة هي الإجابة لسؤال الحياة ، هو إيمان يشترك فيه مع المفكرين البوذيين .

ولكن أفكار البوذيين ليست سلبية أو تعيسة مثل أفكار

شوبنهاور . لأن شوبنهاور يميل لتعذيب الذات ، وكراهيتها ، وهذه ليست فكرة صالحة ولا تساهم في رفع الإنتاجية .

وعالم مليء بالبشر الذين يكرهون أنفسهم ليس عالمًا سعيدًا .

والبوذية لا تحثّ على تعذيب الذات .

إحدى الرموز المهمة في الديانة البوذية هي زهرة اللوتس . تنمو زهرة اللوتس في الطين في قعر الماء ، ولكنها ترتفع بعد ذلك فوق سطح الماء وتتفتح في الهواء ، نقية وجميلة ، قبل أن تموت . وهذه الاستعارة التي تتصل بالعثور على النور الروحاني يمكن استخدامها أيضًا كاستعارة للأمل والتغيير . الطين هو الاكتئاب أو القلق . الزهرة في الهواء ، هي الذات التي يمكننا أن نكوّنها .

وترتكز الأفكار البوذية على الاعتماد على الذات في الوصول إلى السعادة والسلام . ولأجل الوصول إلى تلك النقطة ، تدعونا البوذية لأن نكون يقظين وواعين لأنفسنا ، «وكما يهطل المطر على بيت من القش ، ستهطل المعاناة على عقل غير متأمّل وتتسرّب إليه .»

وفي عالم اليوم ، حيث تحاصرنا ملهيات أكثر من تلك التي حاصرت حكماء همالايا الهند قبل ألفي عام ، قد يصعب علينا أن نحمي عقولنا بأسقف متينة .

قد لا تكون عقولنا تشبه المنازل الآن ، بل تشبه أجهزة الكمبيوتر . ونعم ، نظريًا يمكنني أن أفتح جهاز الكمبيوتر وأبدأ بالكتابة ، ولكني على الأرجح سأتفقّد فيس بوك ، تويتر ، انستقرام ،

موقع صحيفة الغارديان . وربما أبحث على موقع قودريدز عن مراجعات كتبي ، أو ربما أبحث عن قائمة طويلة من الأمراض المزمنة لأتأكد إن كنت أعاني من أحد أعراضها .

وحتى لو كان بوذا بيننا الآن ، فأظنه سيعاني مثلنا هذه الأيام ، رغم أن انعدام شبكة الإنترنت في جبال الهمالايا سيكون نعمة له إن أراد أن يتأمل لأربعة وتسعين يومًا أسفل شجرة .

وبالنسبة لي ، لا أرى السعادة في التخلي عن كل ما نملك ، ولكن في تقدير الأشياء التي نملكها . لا نستطيع تخليص أنفسنا من المعاناة بشرائنا لأيفون . ولكن هذا لا يعني امتناعنا عن شرائه ، بل يعني ضرورة معرفتنا أن اقتناء الماديّات ليس غايةً بحد ذاتها .

التعاطف أيضًا .

هذا أمر آخر أحبه في البوذية .

الفكرة القائلة بأن المحبة تجعلنا أسعد ، والأنانية تجعلنا أتعس . تلك المحبة ما هي إلا تمزيق للذات ، أو حسب وصف شوبنهاور ، تمزيق للرغبة - وتخلصنا المحبة من معاناة رغباتنا وأهوائنا .

أن نتخلّى عن هوسنا بأنفسنا ، ونصبح متأملين ، هذا يبدو حلاً جيدًا لمواجهة آلام الذات .

أفعالنا الخيّرة تجعلنا نشعر بالرضا عن أنفسنا ، لأنها تذكّرنا أننا لسنا وحدنا في هذا العالم . جميعنا مهمّون لأننا أحياء . وعن طريق المحبة والتعاطف بإمكاننا أن نرى ونشعر بحقيقة الصورة الكبرى . إننا جميعًا شيء واحد . نحن الحياة . نحن الوعي . وهكذا بإحساننا أننا

جزء من البشرية ، بدلاً من وحدات معزولة ، قد نبدأ بالتحسّن . وقد نموت في نهاية الأمر ، كما تموت خلايا الجسد ، ويستمر الجسد في الحياة . وبفهمنا للحياة على أنها تجربة مشتركة ، نستمر بالعيش .

تعليمات

كيف توقف الزمن : قُبلة .
كيف تسافر في الزمن : كتاب .
كيف تهرب من الزمن : موسيقى .
كيف تُطلق الزمن : تنفّس .

أفكار حول الزمن

الزمن يحيرنا .

بسبب الزمن نشيخ ، وبسبب الزمن نموت . هذه فكرة مخيفة . وكما قال أرسطو ، «الزمن يهدّ الأشياء» . ونحن خائفون من أن يهدّنا الزمن ، ويهدّ من حولنا .

ولهذا فإننا نشعر بضرورة الاستعجال للقيام بأكبر عدد ممكن من الأشياء خلال حياتنا . ونشعر بحاجتنا لاتباع حكمة نايكي شركة الأحذية الشهيرة «Just do it» . ولكن هل «الأفعال» التي سننشغل أنفسنا به ستوصلنا إلى غايتنا؟ أم أنها ستجعل الوقت يمضي بشكل أسرع؟ أليس من الأفضل لنا أن «نكون» وحسب ، حتى لو أدى ذلك إلى انخفاض مبيعات شركة نايكي؟

الزمن يمضي بسرعات مختلفة . عندما كنت أمر بأسوأ مراحلي بين عامي ١٩٩٩ و٢٠٠٠ شعرت بأن تلك الفترة سنوات طويلة ، عقود طويلة في الحقيقة . الألم يجعل الزمن يسير ببطء . ولكن هذا

يحدث فقط لأن الألم يجبرنا على التركيز عليه .

التركيز على أشياء أخرى أيضًا يطيل الزمن . وهذا هو جوهر فن التأمل . وعينا بأنفسنا في اللحظة ، كما يقول كيرت ڤونيغوت . يبدو هذا سهلاً ، ولكن ما هي النسبة التي نقضيها من حياتنا ونحن حاضرون فعلاً فيها؟ وما هي النسبة التي نقضيها ونحن متحمسون أو قلقون بشأن المستقبل؟ وردة فعلنا للتعامل مع ذعرنا من المستقبل هو محاولتنا لتحقيق أهدافنا قبل أن يفوتنا الوقت . كسب المال ، تحسين حالتنا الاجتماعية ، الزواج ، إنجاب الأطفال ، الحصول على ترقية ، كسب المزيد من المال ، وهكذا للأبد . أو ليس للأبد ، لأننا إن ملكنا الأبد ، لما خضنا هذه المحادثة .

ورغم كل شيء ، جميعنا نعرف أن ركضنا خلف تحقيق هذه الأهداف سيجعل الحياة تمضي بسرعة . تخيّل أن الزمن الذي نملكه في حياتنا كان عبارة عن نبيذ في قارورة . كيف سنتعامل مع هذه القارورة؟ هل سنشربها على مهل ، لنقدّر مذاقها ، أم سنبتلعها دفعة واحدة؟

فورمينتيرا

تقع جزيرة فورمينتيرا الصغيرة جنوب إيبيزا ، رابع أكبر جزيرة في منطقة البليار . كنت وأندريا نذهب إلى تلك الجزيرة في أيام عطلتنا . كانت الجزيرة معروفة بشواطئها البكر . كانت أكثر الشواطئ نظافةً على البحر الأبيض المتوسط بسبب حماية اليونسكو لأعشابها البحريّة . يصل تعداد سكّانها إلى ألفي نسمة ، يتنوعون بين مجموعة من الفنانين ، ومدربي اليوغا . حافظت الجزيرة على إحساس حقبة الستينات ، بوب ديلان قضى بعض الوقت فيها عندما عاش في منارة قرب كاپ دي بارباريا ، في جنوب الجزيرة . كانت فورمينتيرا أيضًا المكان الذي كتب فيه جوني ميتشل ألبومه *Blue* .

لقد كنت مرعوبًا من جزر البليار . لم أستطع تخيّل ذهابي إليها ، وبينما كنت في إيبيزا بدأت بالهلع . ولكنها الآن علقت في ذهني كنموذج للمكان الهادئ . أتخيّل شجر العرعر واللوز . أتخيّل البحر أيضًا ، أزرقًا وصافيًا .

أتخيّل أسماء قراها الصغيرة ، الميناء ، الشواطئ . إس پيول ، إيل

پيلار بي لا مولا ، لا ساڤينا ، كاپ دي بارباريا ، پلايا ييتيس .
وأجمل من هذا كله ، اسم الجزيرة ، فورمينتيرا .
عندما أشعر بالتوتر وهو يتصاعد داخلي ، أغلق عينيّ وأفكر في اسم الجزيرة ، تتدحرج الكلمة كمياه مالحة نقيّة على الرمال .
فورمينتيرا ، *فورمينتيرا* ، *فورمينتيرا* . . .

صور على الشاشة

في الأيام الخوالي ، قبل انهياري ، كنت أتعامل مع القلق بصرف انتباهي لأشياء أخرى . كنت أذهب للأندية الليلية ، وأشرب الكحول . كنت أقضي الصيف في إيبيزا ، أتناول الأطعمة الحرّاقة ، أشاهد الأفلام المنحطة ، أستمع إلى الموسيقى الصاخبة ، أقرأ الروايات الجريئة ، وأسهر طوال الليل . كنت أخاف الصمت . أخاف من انخفاض الصوت ولو قليلاً . لأنني لا أريد الاستماع لصوت عقلي .
ولكن بعد أن أصبت بالاكتئاب ، تغيّر كل هذا . لم أكن قادرًا على الاستماع لموسيقى الهاوس في الراديو دون التعرّض لنوبة رعب . ومنذ تلك الفترة عندما كنت في الرابعة والعشرين من عمري وحتى وصولي لسن الثانية والثلاثين ، لم أشرب كأس نبيذ واحدة . ليس لأنني قوي (كما اعتقدت والدة أندريا) ولكن لأنني كنت مرعوبًا من أي تناول أي شيء قد يؤثر على حالة عقلي . مرّت عليّ خمس سنوات دون أن أتناول حبة واحدة من مسكن الآلام . كنت أخشى من إضافة أي عنصر خارجي لعقلي حتى لا أسقط من الحافة .

وكانت هذه هي المشكلة . لم أستطع تشتيت انتباهي . كنت مرعوبًا من الكحول لدرجة أنني عندما كنت أشم رائحة كأس النبيذ مع أندريا أتخيّل أن جزيئات النبيذ ستنتقل إلى دماغي وكنت أطلب منها أن تضع الكأس بعيدًا عني .

وبعدها بسنوات ، عندما بدأت بقراءة كتب التأمل والتعافي ، أدركت أن مفتاح السعادة – أو السلام – لا يكمن دائمًا في التفكير بالسعادة . لا . هذا مستحيل . لا يوجد عقل ذكي في العالم بإمكانه أن يقضي حياة كاملة مستمتعًا بأفكار سعيدة فقط . مفتاح تصالحك مع ذاتك يكمن في تقبّلك لأفكارك ، جميعها ، حتى تلك السيئة منها . تقبّل أفكارك ، ولكن لا تتحول إليها .

عليك فهم أن تفكيرك في أفكار حزينة لا يعني أنك إنسان حزين . بإمكانك أن تسير عبر إعصار وتشعر بالريح مع علمك التام أنك لست الريح .

هكذا يجب علينا أن نتعامل مع عقولنا . علينا أن نسمح لأنفسنا بالشعور بأمطارها وغيومها ، ولكن مع معرفتنا التامة أنها ليست الطقس .

عندما أشعر أنني أغرق بين الحين والآخر ، أحاول أن أتذكّر الجزء الأكبر مني ، ذلك الجزء القوي الذي لا يغرق . وأظنه ذلك الجزء الذي كان يُدعى الروح .

بإمكاننا أن نطلق عليه اسم الذات . علينا أن نفهم هذا . إن كنّا نشعر بالجوع أو الصداع ، فقد نكون في مزاج سيء . وهذا المزاج

السيء لا يعبر عن حقيقة ذواتنا . إيماننا بالمزاجات التي تمرّ بنا أمر خاطئ ، لأن تلك المزاجات والمشاعر ستختفي بعد تناول وجبة لذيذة أو بعد أخذ قسط من الراحة .

ولكني عندما وصلت إلى أسوأ فتراتي ، وصلت أيضًا إلى نقطة صلبة ، نقطة راسخة في أعماقي . كانت عصيّة على التغيير . لم أصل إلى ذاتي فقط ، بل إلى ذاتنا جميعًا . الذات التي تصلني بك ، وتصل الإنسان بالإنسان . إنها قوة النجاة الهائلة . قوة الحياة . تلك التي تمتد ل ١٥٠ ألف سنة من الأجيال البشريّة . جميع مَن رحلوا ، وجميع مَن سيأتون . جوهرنا البشري . تمامًا كاليابسة أسفل نيويورك ، ولنقل ، لاغوس . إنها يابسة واحدة ، عليك فقط أن تذهب أسفل المحيط لتجدها ممتدة بينهما . جميعنا على هذا الكوكب العجيب نتشارك الجوهر ذاته .

أنا أنت وأنت أنا . إننا وحدنا ، ولكننا لسنا وحدنا . إننا محاصرون في الزمن ، ولكننا أيضًا أبديّون . مخلوقون من الطين ، ومن النجوم أيضًا .

ضآلة

ذهبت لزيارة والديّ في نيوارك قبل شهر تقريبًا . لقد انتقلا من منزلهما إلى منزل في شارع مقارب على بعد خمس دقائق مشيًا على الأقدام .

المتجر الذي كنت مرعوبًا من الذهاب إليه مازال في مكانه . ذهبت مشيًا إليه وحدي واشتريت صحيفة اليوم ، وانتظرت بابتسامة أن يعيد البائع لي الباقي . كان منزلنا القديم محتفظًا بطوبه البرتقالي . لم يتغير الكثير في الحي أيضًا . ولا شيء يجعلك تشعر بضآلتك أكثر من تجربة تغيير هائلة مرّت بك بينما العالم من حولك يستمر في غفلته . ورغم هذا ، لا شيء يجعلك تشعر بحريّة أكبر من أن تتقبّل مقدار ضآلتك في العالم .

كيف تعيش (أربعون نصيحة أشعر أنها قد تساعدك ولكني لا أتبعها دائماً)

١ . قدّر السعادة عندما تجدها .

٢ . تذوّق ولا تبتلع .

٣ . كن لطيفًا مع نفسك . قلل من ساعات عملك . زد من ساعات نومك .

٤ . لا يمكنك تغيير الماضي . هذه قاعدة أساسية في الفيزياء .

٥ . كن حذرًا من يوم الثلاثاء . ومن شهر أكتوبر .

٦ . كيرت ڤونيغوت كان محقًا . «القراءة والكتابة أفضل وسيلتين لتغذية الروح .»

٧ . استمع أكثر مما تتحدّث .

٨ . لا تشعر بالذنب لأنك غائب . أكثر الضرر يحدث للعالم بالحضور لا بالغياب . وإن غبت ، قم بإتقان غيابك . اشغله بالتأمل .

٩ . كن واعيًا لحقيقة أنك تتنفّس .

١٠ . حيثما تكون ، في أي لحظة ، حاول أن تعثر على الجمال من حولك . وجه ، سطر من الشعر ، سحاب خارج النافذة ، طاحونة هواء .
الجمال يرتّب العقل .

١١ . الكراهية عديمة الفائدة . الأمر أشبه بالتهامك لعقرب لأنه قام بلسعك .
١٢ . اركض . ثم قم بممارسة اليوغا .
١٣ . اغتسل قبل الظهيرة
١٤ . انظر إلى السماء . ذكّر نفسك بالكون . ابحث عن الفضاء الفسيح في كل فرصة تأتي إليك ، كي تتمكن من إدراك مدى ضآلتك .
١٥ . كن لطيفًا .
١٦ . حاول أن تستوعب أن الأفكار مجرد أفكار . إن كانت أفكارك غير منطقية ، حاول أن تقنعها بالمنطق ، حتى لو لم يعد لديك منطق من الأساس . أنت مُراقِب عام لما يحدث في عقلك ولست ضحية له .
١٧ . لا تشاهد التلفزيون دون هدف . لا تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي دون هدف . كن دائمًا واعيًا لأفعالك ، وللأسباب وراءها . لا تقلل من اهتمامك بالتلفزيون ، قم بتقديره أكثر ، وسوف تشاهده لفترة أقل .

١٨ . اجلس . استلق . اسكن في مكانك . لا تفعل شيئًا . راقب الأشياء من حولك . استمع إلى عقلك . دعه يفكّر دون أن تحاكمه . دعه يغادر ، كملكة الثلج في فيلم فروزن .

١٩ . لا تقلق بشأن الأشياء التي لن تحدث على الأرجح .

٢٠ . انظر للأشجار . اجلس قرب الأشجار . ازرع الأشجار (الأشجار رائعة) .

٢١ . استمع إلى تعليمات مدرّب اليوغا على يوتيوب ، و«سر على الأرض وكأنك تقبّلها بأقدامك .»

٢٢ . عش حياتك . استمتع بالحب . دع الأشياء تكون .

٢٣ . النبيذ يضاعف نفسه بنفسه . وإن كان من الصعب التوقف بعد الكأس الأول ، فإنه من المستحيل التوقف بعد الكأس الثالث . الإدمان يعترف بالرياضيات .

٢٤ . احذر من الفجوة . الفجوة بين مكانك الآن وبين المكان الذي تريد الوصول إليه . تفكيرك في الفجوة يجعلها أكبر . ويجعلك تسقط فيها .

٢٥ . اقرأ كتابًا دون التفكير في إنهائه . اقرأ وحسب . استمتع بكل كلمة ، جملة ، ومقطع . لا تتمنى نهايته ، ولا تتمنى استمراره للأبد .

٢٦ . لا يوجد دواء في الكون بإمكانه أن يجعلك تتحسن ، كما يمكن للطفك مع الناس أن يفعل .

٢٧ . استمع إلى ما قاله هاملت - أكبر مكتئب في تاريخ الأدب لروزنكرانتس وغيلدنسترن . «لا يوجد شيء جيد أو سيء ، ولكن التفكير يجعله يميل إلى أحدهما .»

٢٨ . لا ترفض الحب من أحد . آمن بذلك الحب . احيا لأجل أحبابك ، حتى لو لم ترى أملاً في هذا الحب .

٢٩ . لست بحاجة لأن يفهمك العالم . بعض الأشخاص لن يستطيعوا فهم تجربة لم يمروا بها . والبعض الآخر سوف يفهم . كن ممتنًا لذلك .

٣٠ . كتبت جولز ڤيرني في «الحياة في الأبد» . هذا عالم الحب والمشاعر يشبه البحر . وإن استطعنا أن نغوص في أعماقه ، فسنجد الأبدية في أنفسنا ، وسنجد المساحات التي نحتاجها للنجاة .

٣١ . الساعة الثالثة فجرًا ليس الوقت المناسب لمحاولة حل مشاكل حياتك .

٣٢ . تذكّر أنك لست غريب أطوار . أنت مجرد إنسان ، وكل ما تشعر به طبيعي . أنت طبيعي . أنت في العالم والعالم فيك . كل الأشياء متصلة ببعضها .

٣٣ . لا تؤمن بالجيد والسيء ، بالفوز والخسارة ، بالانتصار والهزيمة ، بالأعالي والأعماق . إن كنت في أسوأ مراحلك أو أفضلها ، إن كنت سعيدًا أو مكتئبًا ، هادئًا أو غاضبًا ، هنالك جزء فيك لا يتغير . وهذا ما يهم فعلاً .

٣٤ . لا تقلق بشأن الوقت الذي خسرته وأنت تشعر باليأس . الوقت

القادم سيأتيك بقيمة مضاعفة .

٣٥ . كن شفافًا مع نفسك . تأمّل .

٣٦ . اقرأ إيميلي ديكنسون . اقرأ غراهام غرين . اقرأ إتالو كالڤينو . اقرأ مايا أنجيلو . اقرأ ما تريد . فقط اقرأ . الكتب احتمالات عديدة . إنها طرق ومخارج للعالم . تمنحك الخيارات عندما تعتقد أنك لا تملكها . بإمكانها أن تتحول إلى أوطان أيضًا .

٣٧ . إن أشرقت الشمس ، وبإمكانك الخروج من منزلك ، فاخرج .

٣٨ . تذكّر أن التغيير هو الفكرة الأهم في حياتنا على هذا الكوكب . السيارات تصدأ . الأوراق تصفرّ . التقنية تتقادم . اليرقات تتحول إلى فراشات . الليالي تزحف وتتحول لصباحات . والاكتئاب يتلاشى .

٣٩ . فقط عندما تشعر أنك لا تملك وقتًا للاسترخاء ، اعلم أنها اللحظة التي تحتاج فيها للاسترخاء .

٤٠ . كن شجاعًا . كن قويًا . تنفّس ، واستمر بالمضي قدمًا . وستشكر نفسك لاحقًا .

أشياء استمتعت بها بعد أن اعتقدت أنني لن أستمتع بأي شيء على الإطلاق

شروق الشمس ، غروبها ، آلاف الشموس والعوالم التي تشرق في سماء الليل . الكتب . البيرة الباردة . الهواء النقي . الكلاب . الأحصنة . الكتب القديمة المصفرّة . القبلات الطويلة ، العميقة ، ذات المعنى . القبلات القصيرة ، السريعة ، المؤدبة . (جميع أنواع القبلات .) أحواض السباحة الباردة . المحيطات . البحار . الأنهار . البحيرات . البرك . الحرائق الصاعقة . وجبات الحانات . الجلوس في الخارج وتناول الزيتون . الأضواء وهي تخفت في صالات السينما . الموسيقى . الحب . المشاعر المرتبكة . البرك الصخرية . سندويشات زبدة الفول السوداني . رائحة خشب الصنوبر في مساء حار في إيطاليا . شرب الماء بعد ركض طويل . سماع الطبيب وهو يخبرني بأنني على ما يرام بعد قلقي بشأن مرض ما . التحدث إلى شخص يعرفني عن ظهر قلب . النزهات . جولات القوارب . مشاهدة لحظة ولادة طفلي . الإمساك بطفلتي في الماء خلال أول ثلاث ثواني لها

في المسبح . قراءة كتاب *النمر الذي جاء للشاي* ، وتقليد صوت النمر . الحديث عن السياسة مع والديّ . الحديث على الإنترنت عن الاكتئاب لأول مرة ، وتلقي ردّات فعل إيجابية . ألبوم كانييه ويست الأول . موسيقى الكنتري . فرقة The Beach Boys . مشاهدة مقاطع لأغاني السول القديمة على يوتيوب . الجلوس على مقعد في الحديقة في يوم مشمس . لقاء الكتّاب الذين أحبهم . الطرق الغريبة . كوكتيلات الرم . سعادتي بنشر كتاب لي . مشاهدة كل أفلام هيتشكوك . المدن وهي تلتمع في الليل وأنا أمر بها في السيارة وكأنها أبراج ساقطة من السماء . الضحك . نعم . الضحك بشدة حتى تؤلمني معدتي . الضحك حتى أنحني وأشعر بعضلات معدتي وهي تؤلمني من شدة المتعة ، من شدة الحرية ، لأعود وأجلس في مكاني وأتنفس بصعوبة ، ثم أحدّق في الشخص الذي بجانبي ، وأنا أمسح الابتسامة من وجهي . قراءة كتب غيوف داير . قراءة كتاب قديم لغراهام غرين . الركض على التلال . شجر الكريسمس . طلاء جدران منزل جديد . النبيذ الأبيض . الرقص عند الساعة الثالثة فجرًا . حلوى الڤانيلا . البازلاء . نكات أطفالي . تأمل الإوز على النهر . وصولي إلى سن - الخامسة والثلاثين ، السادسة والثلاثين ، السابعة والثلاثين ، الثامنة والثلاثين ، التاسعة والثلاثين - لم أتخيّل أنني سأصل إليه . الحديث إلى الأصدقاء . الحديث إلى الغرباء . الحديث إليك . كتابة هذا الكتاب .

شكرًا .

الفهرس

أشياء استمتعت بها بعد أن اعتقدت أنني لن أستمتع بأي شيء على الإطلاق

شروق الشمس، غروبها، آلاف الشموس والعوالم التي تشرق في سماء الليل. الكتب. البيرة الباردة. الهواء النقي. الأحصنة. الكتب القديمة المصفرّة. القبلات الطويلة، العميقة، ذات المعنى. القبلات القصيرة، السريعة، المؤدبة. أحواض السباحة الباردة. المحيطات. البحار. الأنهار. وجبات الحانات. الأضواء وهي تخفت في صالات السينما. الموسيقى. الحب. المشاعر المرتبكة. سندويشات زبدة الفول السوداني. رائحة خشب الصنوبر في مساء حار في إيطاليا. شرب الماء بعد ركض طويل. الإمساك بطفلتي في الماء خلال أول ثلاث ثواني لها في المسبح. لقاء الكتّاب الذين أحبهم. كوكتيلات الرم. مشاهدة كل أفلام هيتشكوك. المدن وهي تلتمع في الليل وأنا أمر بها في السيارة وكأنها أبراج ساقطة من السماء. الرقص عند الساعة الثالثة فجراً. الحديث إلى الأصدقاء. الحديث إلى الغرباء. الحديث إليك. كتابة هذا الكتاب.



www.darkalemat.com

